Giovanni Ballarini

IL PIACERE della TAVOLA

2015

**Questo libro,
che ha scarse speranze
d'essere pubblicato
da un'editoria italiana
in profonda crisi,
é un omaggio agli amici**

INDICE

IL PIACERE DEL GUSTO

IL PIACERE DELLE REGOLE

IL PIACERE DEI MITI

IL PIACERE DELLE LEGGENDE

POSTFAZIONE

Il piacere della tavola è di tutte le età,
di tutte le condizioni,
di tutti i paesi e di tutti i giorni,
può associarsi a tutti gli altri piaceri
e rimane per ultimo
a consolarci della loro perdita.

Anthèlme Brillat Savarin

IL LIBRO

Tre sono le pulsioni umane: paura, piacere e potere, che si riflettono anche nella alimentazione in tutte le sue espressioni.

Paura di cibo e il cibo come potere sono strettamente legate al piacere del cibo, in tutte le sue manifestazioni, e che per questo deve essere esaminato e conosciuto.

Piacere di cibo, un vizio contro il quale si scagliavano le religioni, oggi sostituite dalle scienze mediche più miopi e tecnologicamente restrittive, é una dimensione che raccoglie un'infinita varietà di elementi, costitutivi di un'umanità che, unica tra tutte le specie, ha inventato la cucina portandola ai livelli di una gastronomica che in quanto arte deve dare piacere.

Conoscere i piaceri dei cibi, della cucina con le sue regole e miti, é riportare la cucina e la gastronomia ai loro ruoli costitutivi di una Civiltà della Tavola.

L'alimentazione é un atto sociale oggi messo in crisi dall'industrializzazione alimentare, dal progressivo decadimento di rapporti della società urbana con l'ambiente dal quale originano i cibi e soprattutto dalla progressiva ignoranza anche simbolica della alimentazione quale elemento d'identificazione personale e soprattutto sociale, ma soprattutto dall'aver perso molte delle dimensioni del piacere dei cibi, della cucina e della tavola.

L'AUTORE

Giovanni Ballarini, dal 1953 al 2003 è stato professore dell'Università degli Studi di Parma, nella quale è Professore E-merito.

Dottor Honoris Causa dell'Università d'Atene (1996), Medaglia d'oro ai Benemeriti della Scuola, della Cultura e dell'Arte del Ministero della Pubblica Istruzione della Repubblica Italiana, é stato insignito dell'*Orde du Mérite Agricole* della Repubblica Francese. Premio Scanno – Università di Teramo per l'Alimentazione nel 2005, Premio Giovanni Rebora 2014, Premio Baldassarre Molossi Bancarella della Cucina 2014.

Da solo e in collaborazione con numerosi allievi, diversi dei quali ricoprono cattedre universitarie, ha svolto un'intensa ricerca scientifica in numerosi campi, raggiungendo importanti e originali risultati, documentati da oltre 900 pubblicazioni e numerosi libri.

Nella sua ricerca scientifica si è interessato di storia, di zoo-antropologia e d'alimentazione dell'uomo, con particolare attenzione agli aspetti antropologici. In quest'ultimo settore, anche con lo pseudonimo di John B. Dancer, negli ultimi decenni, ha pubblicato oltre quattrocento trecento articoli e numerosi libri d'antropologia alimentare.

Ha svolto e mantiene un'intensa attività di divulgazione, collaborando con quotidiani a livello nazionale e partecipando a trasmissioni televisive.

È Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina nella quale è stato Presidente del Centro Studi "Franco Marenghi".

Bibliografia dell'autore

1. Ballarini G. (1979) - Animali e pascoli perduti - Calderini, Bologna.
2. Ballarini G. (1981) – La tentazione della carne – Calderini, Bologna.
3. Ballarini G. (1983, 1986) - L'animale tecnologico - Calderini, Bologna.
4. Ballarini G. (1989) – Rischi e virtù degli alimenti – Calderini, Bologna.
5. Ballarini G. (1992) - L'elogio della carne - Calderini, Bologna.
6. Ballarini G. (1994) – Il latte e la vita. Un grande alimento nella storia dell'uomo – (anche in portoghese e inglese) – Silvana Editrice, Cinisello Balsamo, Milano.
7. Ballarini G. (1996) - (in coll. con Amadei G. e Piva G. F.) - L'alimentazione animale nella storia dell'uomo - La via dei cibi - Edagricole, Bologna.
8. Ballarini G. (1998) – Gastronomia a Parma – Battei editore, Parma.
9. Ballarini G. (2000) – Il dono d'Abele - EMSI, Milano.
10. Ballarini G. (2000) – Sicurezza alimentare e malacucina - Calderini, Bologna.
11. Ballarini G. (2001) – Parole a fette – Nomi e soprannomi dei salumi italiani - TLC, Colorno, Parma.
12. Ballarini G. (2002) – Storia sociale del maiale – Il futuro del passato della razza suina parmigiana - Camera di Commercio di Parma – PPS Editrice, Parma.
13. Ballarini G. (2003) - Breve storia della grande salumeria italiana - EDRA, Milano.
14. Ballarini G. (2004, 2007) – La terra del buon cibo - MUP, Parma.
15. Ballarini G. (2005) – Alimentazione e patologia alimentare darwiniana - Mattioli 1885, Parma.
16. Ballarini G. (2005) – Cibo e cultura nell'eccellenza di Parma – Territorio, Prodotti tipici, Ricorrenze, Ricette tradizionali, Cultura alimentare, Civiltà della tavola – Per un'alimentazione consapevole – Provincia di Parma, (Compact Disk).
17. Ballarini G. (2005) – La creazione della cucina – Accademia Italiana della Cucina, Milano.
18. Ballarini G. (2005) – Salumi e salute – Edagricole, Bologna.

19. Ballarini G. (2007) – Dove i sapori sono arte – MUP editore, Gazzetta di Parma, Parma.
20. Ballarini G. (2007) – Ricettario tradizionale della cucina parmigiana – MUP editore, Gazzetta di Parma, Parma.
21. Ballarini G. (2007) – Storia, miti e identità della cucina parmigiana – MUP, Gazzetta di Parma, Parma.
22. Ballarini G. (2008) – La scomparsa della cucina – Fermoeditore, Parma.
23. Ballarini G. (2012) – Cultura e Gastronomia tra Tecnica e Arte - Edizioni Plan - Academia Universa Press, Torino.
24. Ballarini G. – La scomparsa della cucina – Fermoeditore, Parma, 2008. Edizione Elettronica 2014.
25. Ballarini G. – La Cucina Riscoperta – Ricette di frattaglie e carni dimenticate – Gazzetta di Parma, Parma, 2013.
26. Ballarini G. – La Scoperta dell'Acqua Calda – Vol. I – II – Fermoeditore, 2014 (Edizione Elettronica).
27. Ballarini G. – La cucina dei numeri primi – Orma Tarka Muzio Editore, 2014.
28. Ballarini G. – Paura di cibo Malattia dell'Anima – Antropologia di un disagio sociale – Diabasis, Parma, 2015. (Ebook)
29. Ballarini G. – Fine della Cucina Borghese. Cronaca di un naufragio annunciato – Fermoeditore, Parma, 2015. (EBokk)
30. Ballarini G., Malerba F. (2003) – L'Italia dei salumi - Touring Club Italiano, Milano.
31. Ballarini G., Petroni P. (2008) – Il falso in tavola. Una mistificazione da conoscere e contrastare – Accademia Italiana della Cucina, Milano.
32. Ballarini G., Petroni P. (2010) – Tradizione e innovazione nella cucina italiana – Accademia Italiana della Cucina, Milano.
33. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1984) - Il triangolo culinario - La cucina come cultura – Calderini, Bologna.
34. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1986) – Il laboratorio della cucina mantovana – Edizione Glaxo, Verona.
35. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1991) – Cucina longobarda contemporanea a Parma – Lions Club Parma.
36. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1992) – Il calderone della strega – Lions Club Parma – Battei Editore, Parma.
37. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1994) – La scomparsa della cucina – Parma.

38. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1995) – Parma in tavola – Venticinque secoli d'eccellenza alimentare – Con ricette tradizionali – Battei Editore, Parma (edizioni anche in lingua francese, tedesca e inglese).
39. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1996) – A tavola con Benedetto Antelami - Battei Editore, Parma.
40. Dancer J. B. (Ballarini G.) (1996) – Una cena dell'altro mondo – Battei Editore, Parma.
41. Dancer J. B. (Ballarini G.), Biting A. M. – Parmigiano Reggiano – Il re dei formaggi - Edizione Ferrarini, Reggio Emilia (s. i. d.).
42. Dancer J. B. (Ballarini G.), Biting A. M. – Parmigiano Reggiano – *Konig der Kase* - Edizione Ferrarini, Reggio Emilia (s. i. d.).

PREFAZIONE

PIACERE DI CIBO E CIVILTÀ DELLA TAVOLA

Non esiste piacere che nell'immaginazione.
Paul Léautaud, Passatempi, 1928

Piacere e piaceri di cibo

Piacere è senso di viva soddisfazione che deriva dall'appagamento di desideri, fisici o spirituali, o aspirazioni di vario genere e nel suo significato più immediato e corrente il termine è sinonimo di godimento o, più esattamente, di esaltazione dei sensi e tra questi, non ultimo anzi tra i primi, quelli del gusto e dell'olfatto che riguardano il cibo in tutti i loro aspetti, materiali e culturali.

Per Socrate, il piacere s'identifica con la virtù e suo presupposto è la conoscenza del bene, necessario al piacere.

Sapersi accontentare di ciò che si ha e non desiderare il superfluo è uno dei principi dell'etica di Epicuro, l'antico filosofo del piacere, che nell'Epistola a Meneceo dice "*Un grande bene è l'autosufficienza, non perché basti il poco, ma perché quando non si ha il molto è opportuno accontentarsi del poco... I cibi poveri danno lo stesso piacere di quelli ricchi quando si sia eliminata la sofferenza che deriva dal bisogno del di più*".

Per gli antichi Greci, il piacere è figlio di Amore e Psiche e nel Rinascimento la valorizzazione di tutte le potenzialità umane è alla base della dignità dell'individuo, con il rifiuto della separazione tra spirito e corpo.

La ricerca del piacere e della felicità mondana non é più colpevolezza e disonestà, ma elogiata in tutte le sue forme.

Contrapposto a dolore, il piacere é stato oggetto d'indagini e considerazioni, più numerose per il primo, meno approfondite per il secondo.

Al tempo stesso al piacere sono stati attribuiti aspetti negativi, facendone occasione di vizio, anzi di una diversa serie di vizi, tanti quante sono le occasioni di piacere e, tra queste ultime, anche quelle del cibo, elaborando anche complesse costruzioni ideologiche, con riflessi morali e ricadute sociali coagulate nel concetto del vizio della gola.

Piacere dei cibi e cultura della tavola

Vizio della gola é vizio del cibo?

Di recente il monaco Enzo Bianchi ha riferito che il vizio non é tanto quello del cibo, ma del potere che non di rado si manifesta con una smodata ricerca e ostensione del cibo, come quantità e qualità, divenendo espressione di un'ingordigia di potere.

Soddisfare i sensi gustolfattivi, in ultima analisi é il più antico ed essenziale impulso di ogni vivente, quello della nutrizione, che l'umanità eleva a cultura della tavola.

Una cultura della tavola nella quale s'incontrano e si scontrano tensioni diverse e contrapposte, negative e positive.

Fame, paura, timore, apprensione, ma anche voglia, desiderio, festa, ostentazione e tanti altri sentimenti la tavola suscita con il cibo, mentre l'approccio più adatto é quello del piacere, un sentimento positivo, al tempo stesso dolce e, perché no, pacato e senza fretta.

Un piacere, quello della tavola, complesso e per taluni aspetti misterioso, non tanto indagato quanto altri piaceri, spesso solo per demonizzarlo come il già citato vizio della gola.

Stretti sono i rapporti tra il cibo e il piacere, partendo dalle parole.

Il termine piacere nelle lingue indoeuropee è connesso alla sfera del gusto.

La parola greca ἡδονή, piacere, discende dalla radice *suad* da cui derivano il greco ἡδύς, dolce, e i termini latini *suavis*, *suavitas*, che conservano il senso proprio del piacere sensibile, per esempio nella formula *suavitas odorum.* L'accezione di dolcezza assume poi il significato esteso di gusto, riferibile alla sensibilità in generale.

Il verbo greco ἥδομαι, addolcire, significa anche condire, ed è perciò relativo non solo al provare piacere ma al procurarsi piacere.

Particolarmente interessante é il rilievo che condire rappresenta una delle più importanti, se non essenziali operazioni che qualificano la cucina, in particolare l'alta cucina con la su gastronomia.

Uno stretto rapporto tra piacere e cibo vi é anche nella Bibbia dei Settanta, che traduce con ἡδονή la parola ebraica *ta'am* di Numeri (11, 8) nell'accezione di buon sapore, e il passo in questione descrive la manna dicendo che aveva l'aspetto di resina odorosa e il sapore di pasta d'olio.

Il Nuovo Testamento invece impiega il termine plurale ἡδοναί per designare in generale i piaceri sensibili. Le ἡδοναί assumono qui un'accezione negativa in quanto espressione dell'ἐπιθυμία, della brama, del desiderio, del dominio irrefrenabile dell'istinto, ma sono comunque relative alla sfera del sensibile, alla fisicità in senso stretto. Da qui gli aspetti negativi attribuiti al piacere del cibo.

Come fonte di piacere dell’esistenza, il cibo ha nella vita dell’uomo un ruolo fondamentale che va di là della sua pura funzione nutritiva.

Il binomio mangiare e conoscere sta alla base di uno dei primi miti della cultura occidentale (Adamo ed Eva mangiano il frutto dell’albero della conoscenza del bene e del male) e testimonia come quest’atto vitale per l’uomo assuma nella sua esistenza un’importanza e un significato simbolico dalle molteplici valenze.

Queste investono non solamente la dimensione antropologica, politica e sociale ma, come dimostrano gli odierni problemi che assillano parte dell’umanità, anche le dimensioni letterarie, filosofiche, estetiche e linguistiche.

Il piacere del cibo e soprattutto della sua elaborazione culturale in una Civiltà della Tavola, é il necessario contrappeso alla dilagante paura di cibo che pervade la nostra società e merita un’attenzione, che può essere affrontata considerando in brevi quadri i cibi, la cucina, le regole e i miti.

Piacere invenzione antica

Tre sono i fondamenti vitali del mantenersi come individui e come specie: alimentarsi, riprodursi e vincere nella lotta di sopravvivenza contro le avversità.

Tre necessità che devono essere soddisfatte tramite una ricerca premiata da sensazioni gradevoli, il piacere.

Piacere di cibi, piacere sessuale, piacere di possesso e di vittoria.

Più evidenti i primi due, ma anche il piacere del possesso o del potere é tra quelli di base, come ricorda un detto siciliano *comandare é meglio che fottere*

Piaceri da godere, da ricercare e anche da esaminare e studiare.

Il piacere con le sue diversificazioni che non possiamo ritenere solo umano, é presente nei nostri antenati preumani e lo vediamo negli animali a noi più vicini, i mammiferi, e dei quali tentiamo di interpretare le manifestazioni.

Il piacere é un'invenzione vitale antica, mantenuta e sviluppata dall'evoluzione biologica e psicologica per la conservazione e il successo della vita, in tutte le sue manifestazioni.

Piacere argomento sfuggente

Del piacere si parla poco e ancora meno si scrive, quando non fa scandalo. Come il celebre libro *Il Piacere* di Gabriele D'Annunzio.

Forse perché il piacere é incontrollabile, effimero, sfuggente, mentre si tende a preferire il suo opposto, il dolore e la paura.

Cos'è il piacere e perché induce sentimenti ambivalenti?

Le prime riflessioni sul piacere risalgono a Socrate che l'identifica con la virtù.

I filosofi cinici considerano il piacere un male da evitare, mentre i cirenaici lo considerano motore principale dell'azione, scopo della vita e fondamento di un'esistenza ideale.

L'opposizione prosegue nel tempo fino alla psicoanalisi di Sigmund Freud, quando nell'inconscio il piacere assume un rilievo fondamentale.

Secondo Freud, l'inconscio è il luogo dei desideri e delle pulsioni, dove il principio di piacere spinge affinché siano appagate. Tra le pulsioni, quella di maggiore rilievo è quella sessuale, la *libido*.

Caratteristica del piacere è la fugacità, particolarmente evidente nel livello di base del piacere, quello sensoriale, per esempio, di un cibo gustoso, un profumo inebriante.

La fugacità è proporzionale alla sua intensità: maggiore è questa, meno tende a perdurare.

Tra le forme di piacere con vissuti emozionali vi é il piacere di un cibo legato alla propria infanzia o a una situazione felice, come le classiche *madeleines* di Marcel Proust.

Di fronte alla fugacità del piacere sensoriale vi é spesso la paura della perdita, ma vi sono anche aspetti positivi.

In alimentazione, il sapore di un cibo permane nella bocca per un tempo relativamente breve, creando lo spazio per gustare nuovi aromi, per avere, quindi, nuove esperienze gustative di cui, altrimenti, non si potrebbe godere.

Antropologia del piacere

Una delle difficoltà nel vivere il piacere è la convinzione che la sua ricerca costituisca una sorta di regressione verso l'infanzia.

All'adulto sono concesse piccole dosi di piacere, come premio, mentre quando é ricercato come tale diviene sospetto, accettabile soltanto se deriva dalla cessazione di una condizione di sofferenza, come la guarigione da una malattia.

In questo periodo, molte fonti di piacere sono guardate con sospetto.

Per esempio, il cibo é considerato una tentazione pressoché continua, un mezzo per placare l'ansia, un antidepressivo.

Nei tentativi ricorrenti di limitare l'assunzione di calorie o, all'opposto, di ingurgitare grandi quantità di cibo, si è perso il senso di fame e di sazietà, oltre che il gusto di mangiare.

Esperienze personali e condizionamenti sociali si fondono in modo inestricabile, annientando il gusto della scelta del cibo, del suo consumo, del suo assaporarlo lentamente.

Il piacere può indurre diffidenza e timore e la sua esperienza non è riconducibile esclusivamente al biologico o al sociale, ma è strettamente legato a un'antropologia dell'immaginario personale.

Piacere e alimentazione

Dei tre piaceri di base, quello del cibo é quasi certamente il primo e per questo, anche da un punto di vista di un'esperienza soggettiva, nel corso della storia biologica é divenuto complesso.

Una complessità che l'uomo ha sviluppato, ampliato e complicato con la cultura.

Piacere del cibo e cultura sono nell'uomo strettamente connesse, e per questo, in ogni società il cibo e il mangiare sono un piacere, anche da trasmettere, come insegna l'offerta del cibo all'ospite.

Prima d'entrare in dettagli, bisogna riconoscere che il piacere del cibo é complesso non solo perché complicato, ma per il fatto che é costituito di tanti, differenti piaceri, biologici e culturali.

La molteplicità dei piaceri del cibo é necessaria per raggiungere con sicurezza l'obiettivo finale di una sufficiente e corretta nutrizione e, al tempo stesso, perché il piacere é anche sicurezza identitaria, individuale e collettiva, personale e di società.

Per questo, se la quantità di alimenti disponibile è sufficiente, come dimostra l'esperienza soggettiva, nessuno mangia solo per motivi dietetici (calorie, proteine, vitamine, equilibrio idrosalino...), ma anche, e per taluni prevalentemente, per il piacere di mangiare, anche quando non si ha fame.

Da qui la costante, gran varietà dei riti alimentari che determinano e al tempo stesso regolano il piacere del cibo.

Il piacere di mangiare, come si é detto, é complesso e in ogni occasione prevale uno o l'altro dei molti, possibili elementi.

Questa diversificazione deriva da una somma di condizioni fisiologiche, psicologiche, sociali.

Il piacere di mangiare é di base e per questo, ogni volta che si propongono regole, cambiamenti, restrizioni,

diete, s'interferisce con questo piacere, anzi con la complessa serie di suoi piaceri, scatenando imprevedibili reazioni, a prima vista immotivate, ma sempre molto importanti.

Non é certamente un caso che quando una religione impone restrizioni alimentari con digiuni e astinenze, al tempo stesso deve bilanciale, dando spazio a feste e tripudi alimentari.

Queste reazioni rimangono nell'ambito alimentare, ma non di rado si riflettono sugli altri piaceri, soprattutto di base, come oltre viene meglio esaminato.

Tra i piaceri di base o fondamentali esistono importanti, anche se spesso trascurati rapporti, da valutare dopo aver meglio considerato il piacere del cibo.

Cibo, piacere di base

Quali i piaceri del cibo?

Il piacere del cibo é uno dei piaceri di base, come quelli già citati del sesso, anzi più di questo, e del potere.

Questi piaceri, in certe condizioni possono essere contenuti, mai soppressi, e soltanto sostituiti, talvolta anche attraverso sublimazioni.

Oltre che per la sua storia biologica, il piacere del cibo é di base perché é uno dei primi piaceri che sono sperimentati fin dalla nascita, anzi forse prima, quando il feto inizia a bere il liquido amniotico, del quale apprezza il sapore come dimostrano le attuali conoscenze sull'*imprinting* alimentare prenatale.

Il piacere del cibo é di base perché, e forse soprattutto, è uno dei piaceri intorno ai quali, per tutto il corso della vita, si costruisce e si mantiene il sé degli individui e la loro identità, anche collettiva.

Io sono quello che mangio, si dice, non perché mangiando carne di leone divento coraggioso, o la carne di coniglio mi rende pavido, ma perché il cibo é identità.

Io sono italiano perché mangio italiano e soprattutto un primo di pasta, un secondo di carne e contorno, un dessert di frutta o dolce, e tutto questo mi rassicura e mi da piacere.

Due e grandissimi sono gli ambiti o le aree del piacere del cibo, una fisiologica e l'altra psicologica, con confini sfumati e tra loro interconnessi.

Piacere di cibo e benessere fisiologico e psicologico

Al piacere fisiologico del cibo fa riferimento il senso di sazietà e soprattutto di benessere che compare dopo un pasto.

È un piacere complesso o, più precisamente, un insieme di piaceri corporei, sensoriali, sensuali, legato alla sua temperatura, all'odore, al sapore, alla percezione della consistenza.

Un insieme di sensazioni positive che si traduce, a pasto compiuto, in una sensazione positiva di sazietà e di sentirsi bene, per questo si parla di *eucenestesi.*

Se manca il senso di benessere e ci si sente male o soltanto a disagio, si parla di *cacocenestesi.*

Il piacere di sentirsi pieni é una specie di percezione di sé quasi tattile, dal di dentro, e un bambino, per rassicurarsi così come può fare un adulto, spesso si tocca, come per abbracciarsi o accarezzarsi, o per stabilire, comunque, un contatto fra sé e sé.

Differente è il piacere di sentirsi sazi, un piacere più tranquillo rispetto a quello del sentirsi pieni.

Più importanti, anche se spesso trascurati o sottovalutati, sono i piaceri della seconda area, quella psicologica, e tra questi quelli relazionali.

Il piacere di procurare, preparare e offrire il cibo a un altro ha un'antica e profonda radice.

Nel maschio, il piacere di procurare il cibo risale a quando portava al branco la preda, e così facendo dimostrava il suo potere, spesso richiedendo un compenso sessuale.

Cibo, sesso e potere, tre piaceri di base sono in questo modo interconnessi.

La femmina ha il piacere di allattare, dare il primo cibo a un nuovo individuo della comunità del branco, dimostrando il suo potere di riproduzione e quindi stimolare l'interesse sessuale dei maschi.

Di nuovo, cibo, sesso e potere sono tra loro collegati.

Nei due casi vi é un ampio insieme di interazioni tra i tre piaceri di base, che si strutturano, si intrecciano e si dipanano nel rapporto con l'ambiente, la società, la famiglia e sé stessi, anche tramite ricordi che rapidamente sono trasformati in abitudini individuali, poi riti familiari, di gruppo e clan, di società strutturate.

Un insieme di piaceri mentali, legati al percepirsi in armonia con sé stessi e con il mondo esterno.

Le esperienze dei tre ambiti, corporeo, mentale e relazionale, sono fondamentali per la costruzione del Sé (io sono quello che mangio) perché comportano l'arricchirsi dell'esperienza di sé stessi in modi immediatamente integrabili nelle dimensioni fondamentali del Sé.

Questo accade fin dall'inizio della vita corporea, mentale e relazionale e continua per tutta la vita.

Mangiare é un piacere di base formato di tanti piaceri, legati a differenti, spesso contemporanei, importanti eventi esperienziali sensoriali e relazionali.

Piaceri esperenziali sensoriali del cibo

Nell'esperienza e nel piacere sensoriale del cibo e del mangiare sono presenti e attivati tutti i sensi, non solo quello dell'olfatto e del gusto.

In primo piano vi é la vista, che guida verso colori gradevoli (verde, giallo e rosso) e allontana da quelli dubbiosi (viola, blu e nero).

Con la vista si considerano anche le forme, alcune rassicuranti e altre temibili, con differenze basate su esperienze precedenti, ma anche antiche e con ogni probabilità incorporate in eredità psicologiche inconsce.

Nell'odierna società dell'immagine, il piacere del cibo é sempre più diffuso con figure e rappresentazioni accattivanti, diffuse dai nuovi mezzi di comunicazione, usando anche pratiche che portano a una pornocucina, in seguito meglio precisata.

Oltre le già citate sensazioni olfattive e gustative, tra loro unite in un'unica sensazione gustolfattiva, é da rilevare l'importanza che per il piacere ha la percezione tattile del cibo.

Il tatto viene a contatto con il cibo già con le labbra, poi nella bocca e in seguito nel suo percorso dalla faringe, all'esofago fin allo stomaco.

La percezione tattile (il tatto é il primo senso creato dalla vita) comprende la consistenza del cibo con tutte le sue sfumature, e la sua temperatura.

Tra le caratteristiche tattili dei cibi, sono per esempio da ricordare il piacere del crepitio fra i denti di molti dolci, delle patatine fritte e dei cibi croccanti in genere.

Altrettanto piacevole é la sensazione di tenero e insieme consistente procurato da certe caramelle o dalla gomma da masticare.

Ugualmente piacevole é la sensazione dei cibi lisci e scivolosi in bocca, apprezzati dagli asiatici, o l'untuoso gradito ad altri e che interessa l'interno della faringe, degli sbocchi delle cavità nasali fino alla glottide.

Può essere piacevole anche una sensazione fisica allappante, che rende ruvide, e quindi percepibili in modo inusuale, le mucose.

La sensazione tattile non va disgiunta da quella termica.

Diverse sono le sensazioni fornite da una bevanda ghiacciata che rapidamente arriva allo stomaco, e quelle di un gelato che si scioglie in bocca, dove é freddo ancora in gola mentre il cibo arriva nello stomaco in parte riscaldato.

In modo analogo, é per il calore morbido di un budino che aderisce alle pareti della bocca e della gola, da qui scivola e si espande.

Dopo le esperienze tattili orogustative, con queste strettamente connesse, vi é la percezione del dolce, del salato, del piccante, dell'acido, ora anche dell'umami, in tutte le loro gradazioni e le possibili associazioni.

Altrettanto quasi infinite sono le combinazioni delle percezioni tattili e gustative: dolce e croccante, per esempio; acido, amarognolo, fluido, appena tiepido; e così via.

Piaceri esperenziali relazionali del cibo

Diverse sono le categorie e le declinazioni dei piaceri relazionali, individuali e sociali, oltre a quelli psicologici sopra ricordati.

L'evento esperienziale tra individui, con i suoi piaceri, inizia con la vita e si é già ricordato che é presente nel feto che, bevendo il liquido amniotico, impara a conoscere qualche sapore e aroma, come quello dell'aglio della alimentazione materna.

Dopo la nascita e già attraverso il colostro e il latte materno, poi la cucina familiare, il piacere del cibo con le sue caratteristiche diviene sempre più evidente e importante per mantenere la sua importanza per tutta la vita.

Per questo, in grande sintesi, il vero gusto di un certo cibo é quello della propria mamma o famiglia, e tutti gli altri, pur buoni sono spuri, non autentici.

Nei piaceri esperenziali molti sono i rapporti tra i piaceri di base già ricordati.

Nel corteggiamento amoroso, un esempio tra tutti, per prima cosa, di solito, ci s'invita a cena. O, secondo l'età e l'occasione, a bere qualcosa, o a prendere un gelato o un caffè, o si va al cinema col bicchierone dei *pop corn* tenuto in due, o ci si scambia dolciumi, dai lecca-lecca alle caramelle, ai pasticcini...

Per quanto riguarda le espressioni del potere, infinita é la varietà delle esperienze relazionali secondo le età, la

posizione sociale e soprattutto la cultura.

Anche qui basta qualche esempio.

Non c'è festa religiosa o laica senza cibo, oltre a tutto di qualità, in abbondanza e non di rado rituale e simbolico, antico o pseudo antico, della propria nazione o religione, tradizione sociale o famigliare, ricorrenza associativa o politica.

Senza cibo, che festa sarebbe?

Un contratto, accordo economico, politico o comunque progettuale, si suggella attorno a una tavola, possibilmente buona, anche se le cronache italiane ricordano un patto politico siglato davanti ad una squallida scatoletta di sardine sott'olio.

Ma sempre cibo era!

Ancora a tavola si celebra un evento o una ricorrenza e si termina un convegno.

Sempre a tavola finiscono gli incontri con gli amici e molti rapporti fra colleghi di lavoro.

Piaceri e gastronomia

Gastronomia, in senso etimologico significa regola dello stomaco e quindi regola del mangiare, dei suoi sensi e piaceri.

Una regola, o meglio serie di regole, che interessano un equilibrio tra i numerosi e diversi piaceri del cibo, dai quali origina anche l'*eucenestesi,* mentre un loro squilibrio provoca *cacocenestesi.*

Senza regole abbiamo gli eccessi di cibo, le abbuffate, la polifagia sfrenata del mangiare continuo, l'abbandono delle regole elaborate con lunghe e passate esperienze codificate nei menù, nei calendari alimentari settimanali, mensili, stagionali, negli alternanti ritmi tra astinenze e permissioni, digiuni e feste e così via.

Con la gastronomia bisogna raggiungere e mantenere il giusto equilibrio tra i diversi piaceri, soprattutto quelli di base.

Non é certamente un caso che in alcuni periodi di particolare decadenza culturale si siano contemporaneamente sviluppati e tra loro intersecati squilibri tra i piaceri del cibo, del sesso e del potere.

Un esempio tra tutti, la cena dove Trimalcione vuole manifestare la sua potenza economica con gli eccessi pornografici del cibo e del sesso.

Al tempo stesso, é interessante notare che il temine pornografia compare per la prima volta in un'opera di Ateneo di Naucrati (II - III secolo d.C.), i *Deipnosophistai* (I dotti a banchetto), che in forma di conversazione conviviale fra eruditi affronta i temi più diversi, fra i quali, appunto, la prostituzione.

Il piacere delle regole é uno dei più raffinati aspetti della gastronomia, frutto di un'elaborata cultura d'alto livello, anche se in periodi di confusione e decadenza uno sviluppo abnorme delle regole, e un loro culto solo formale e svuotato di contenuti, porta a condizioni abnormi, forse peggiori di quelle di una loro mancanza.

Come sembra avvenire oggi, nella pornocucina.

Piacere del cibo, pornocucina, food porn e cibi cult

Pornocucina, termine per taluni chiaro, ma che per altri deve'essere chiarito, partendo dalla parola greca *porne* che significa venditrice (di sé,

quindi prostituta), dal verbo *pernemi* (πέρνημι) o vendo, di origine indoeuropea.

Pornocucina, quindi cucina che si vende, si prostituisce e diviene edonistica e non nutrizionale, al tempo stesso dimenticando e perdendo i valori tradizionali e culturali di cui nel passato era interprete e portatrice.

Pornocucina é una cucina che usa tutti i mezzi a sua disposizione, e ne inventa di completamente nuovi, per usarli in modo ingannevole, prevalentemente o esclusivamente solleticando i sensi, dimenticando il suo fine principale, quello di una corretta nutrizione.

Figli della pornocucina sono i *food porn,* cibi studiati e proposti per la vendita prevalentemente o soltanto per i loro aspetti visivi studiati per favorire la vendita, cercando di sviluppare un'ossessione per il cibo che nei *cibi cult* rasenta quasi il pornografico nel senso etimologico.

Letteralmente, *food porn* é un cibo da acquistare e da mangiare con gli occhi e, in pratica, consiste nella presentazione su riviste patinate o libri di cucina di moda o tendenza di fotografie di piatti al fine di stimolare il loro acquisto o la voglia di riprodurli.

Immagini golose di torte al cioccolato, arrosti succulenti, pastasciutte traboccanti sugo, che non hanno niente da invidiare alle fanciulle dei rotocalchi di pornografia e scandalistici.

Diretta conseguenza del *food porn* é il fai da te con la dilagante mania di fotografare i piatti al ristorante, diffusa non solo tra i giornalisti enogastronomici, ma anche tra la gente comune, usando anche particolari programmi inseriti nelle macchine fotografiche digitali di basso prezzo e di più largo consumo.

Per il *food porn* il piacere del cibo prima di tutto è visivo, il che non significa che deve per forza essere un cibo spazzatura, ma l'importante è che sia seducente, che attiri, sperando che poi, quando lo si assaggia e arriva al palato, le papille gustative possano avere una specie di orgasmo puro.

Prima la vista e poi il gusto, l'importante è che il cibo emani sensualità.

Cibi cult sono quei cibi o piatti che generano piacere per la loro rarità, particolarità e non di rado stravaganza, o perché riferiti a film o ad altre situazioni divenute celebri.

Se un tempo erano *cibi cult* i cocktail di Ernest Hemingway e di James Bond, più recenti sono le ricette dei piatti preferiti da Salvo Montalbano, commissario dei romanzi di Andrea Camilleri.

Come sono divenuti *cibi cult* preparazioni popolari reinterpretate e non raramente falsificate.

Cibo ed equilibrio dei piaceri

Tanti sono i piaceri e tra loro esiste, un equilibrio variabile e sempre precario, secondo la regola generale che *non si può abolire un piacere senza sostituirlo con altri piaceri, che devono essere dello stesso livello (ad esempio di base) e almeno un poco o in parte equivalenti.*

L'abolizione o la restrizione di un piacere deve essere compensata dallo sviluppo di un altro piacere, in modo di mantenere che la somma totale dei piaceri resti pressoché costante, e questo anche per una salute mentale.

Principio o idea a prima vista sconcertante, ma che trova infinite conferme, ad esempio negli eremiti e nei santi che comprimendo due piaceri di base, quelli del cibo e del sesso, aumentano il terzo piacere, quello del potere, in questo caso sul dominio del proprio corpo.

Per esempio, la Chiesa cattolica, che non é l'ultima arrivata, se vuole limitare, incanalare, demarcare, trattenere, indirizzare, addomesticare un piacere fondamentale come quello del sesso e del cibo, ci prova, ma non ci riesce, se non in coloro che sviluppano il piacere del potere sul dominio dei propri e talvolta altrui comportamenti.

Come nei citati eremiti.

Per diminuire il ricorso a un piacere, bisogna aumentarne altri, non di piaceri purchessia, ma abbastanza equivalenti per il loro valore soggettivo.

Nel caso del piacere del cibo, trattandosi di un piacere di base, può essere e solo in parte sostituito con altri piaceri di base, come quello del sesso, del potere e del dominio su gli altri.

Per questo tra i grandi conquistatori, tiranni e potenti non si trovano o quasi *gourmet*, non rari tra gli intellettuali e gli artisti e tra questi i pittori.

Tra il piacere della tavola e quello della tavolozza dei colori non vi é competizione.

Il piacere della contemplazione di un'opera d'arte non sostituisce quello del cibo, perché c'è sproporzione e un eccessivo dislivello fra i due piaceri e il secondo è troppo evoluto, per sostituire il primo, che è un piacere di base, rendendosi del tutto irrilevante e ininfluente per la sostituzione del primo.

Solo i piaceri di base si possono compensare tra loro, anche se le cose sono molto più complicate e difficili di quanto possa sembrare in base al semplice schema ora indicato, perché il piacere è sempre soggettivo.

Quello che possiamo pensare come piacere sostitutivo deve essere qualche cosa che piace a lui o a lei.

E non è detto che piaccia anche a noi.

Il piacere non è uguale per tutti.

Ciò che piace all'uno, può essere del tutto indifferente o addirittura spiacevole per l'altro.

E viceversa.

Per di più, anche la scala di valore dei piaceri, con tutte le somiglianze, le differenze e le equivalenze, entro ampi limiti rimane sempre soggettiva

Inoltre, il piacere non può essere imposto.

Per essere efficaci, gli eventuali piaceri sostitutivi devono essere trovati e quasi inventati dal soggetto medesimo.

Noi possiamo tutt'al più prospettare delle eventualità e sostenere possibilità.

Non è mai possibile sostituirsi al soggetto.

Fra i vari piaceri di base utilizzabili per attutire l'impatto con la pesante perdita di gran parte dei piaceri di base del mangiare, è quasi necessario trovare piaceri biologici caratteristici del nostro essere animali, in particolare mammiferi: fare sesso, esercitare dominio e potere, svolgere attività fisica intensa, a livello atletico.

Affrontare i piaceri in modo solare

Due sono i modi di affrontare i piaceri individuali relazionali, corporei e mentali di recente esaminati e propo-

sti da Paolo Roccato in Cibo e piacere - Convegno “Il bambino e l’obesità: prevenire, curare, o lasciar perdere?” - Associazione Culturale Pediatri, Sezione Piemonte e Valle D’Aosta (A. C. P. OVEST), Torino, il 26 novembre 2005.

C’è un *modo cupo* di vedere i piaceri, come fossero pericolosi e fuorvianti da una pretesa retta via.

Secondo questa prospettiva, tetra ancora più che pessimistica, l’educazione consisterebbe in primo luogo nel determinare una disaffezione dai piaceri, per liberare la mente e il corpo dalle loro schiavitù, e per guidarli verso ideali elevati.

È un’educazione che tende a smentire e a contrastare la soggettività.

Esiste *modo solare* di affrontare i piaceri, che comporta un fidarsi di essi come valide guide per il nostro organismo psicocorporeo e per i nostri aggregati umani relazionali e sociali.

Un modo integrato di accostarsi ai piaceri, non miope, che tiene conto di se stessi e degli altri, e che deve tener conto del momento e del tempo, dell’essere e del divenire.

Questo modo solare si basa sulla fiducia riposta nella constatazione che, in sostanza, siamo fabbricati abbastanza bene.

I piaceri, allora, diventano una buona guida per orientarsi nella vita.

Non è necessario combatterli o costringerli sotto stretto controllo.

Possiamo goderceli in pace, e in pace condividerli con gli altri.

In questa prospettiva, anche il piacere del cibo diviene un mezzo e uno strumento per il riconoscimento e la valorizzazione della soggettività, contribuendo anche a un’educazione alla fiducia in se stessi e negli altri, che favorisce la ricerca dell’armonia personale, relazionale e sociale, attraverso la coltivazione e il sostegno del buono, del bello, del piacevole e del condivisibile.

É in questa prospettiva che vanno visti, considerati e interpretati i piaceri della tavola della nostra cultura e che sono stati raccolti e brevemente descritti nelle pagine seguenti, ma tanti e tanti altri avrebbero potuto essere aggiunti, considerando le innumerevoli culture alimentari e culinarie sviluppate dalla nostra umanità durante le sua evoluzione e nel corso dei millenni.

I tanti piaceri del cibo

Mangiare non è tanto un atto agricolo (Wendell Berry) quanto un gesto ecologico, politico e soprattutto sociale e i piaceri del cibo sono aumentati dalla conoscenza (Michel Pollan) e dei suoi mille significati, ognuno dei quali diventa occasione di piacere.

Il cibo è *nutrimento* e se è equilibrato, buono, sano, lo saremo anche noi. Può essere buono per noi, goloso e gustoso. E buono per l’ambiente, biologico.

Il cibo é *tradizione* e nei piatti tipici e tradizionali si conserva una parte della cultura di un popolo, di una regione e si tramandano antichi saperi.

Il cibo é *amicizia* e la sua offerta è il primo gesto di simpatia se non familiarità in ogni parte del mondo e diviene gioia quando lo si condivide con le persone che abbiamo vicino.

Il cibo é *ritrovarsi* e per una famiglia spesso il momento del pranzo e della cena sono l’occasione per riunirsi e anche per l'incontro in una famiglia allargata. Con inviti l'allargamento si estende in occasione di una festività. A

tavola, insieme con le pietanze, s’incontrano, si consumano e si eliminano, come i cibi e con gesti conviviali, i piccoli impacci, le ruvide cortesie, gli sbalzi di nervosismo, le storie degli invitati.

Il cibo é *festa* e non si può pensare a nessuna occasione di festeggiamento, in tutti i luoghi, all’aperto e a casa, senza una tavola curata, ricca o senza le portate e le ricette più importanti, con soddisfazione e gioia di chi le ha immaginate e preparate.

Il cibo é *socialità* e approfondimento di rapporti collettivi e quando la tavola diviene un appuntamento di lavoro, si è più franchi, schietti, ci si lascia andare divenendo un’occasione di comunicare che non si trova altrove.

Il cibo é *piacere*, uno dei godimenti della vita e davanti al piatto fumante con il suo profumo e poi l’assaggio, l’appetito e il piacere sono soddisfatti.

Il cibo é un *rito* di un piacere quasi liturgico. L’attenzione nel preparare la tavola, la cura nel cucinare i piatti preferiti sono momenti preziosi da ritagliarsi come antidoto alla odierna frenesia e da pensare come gesti per prendersi cura di sé.

Il cibo é una *coccola*, dal *vol-au-vent* dell'antipasto al cioccolato e cognac dopo pasto.

Il cibo é un *atto sensuale*, il miglior preliminare all’intimità, con tutti gli ingredienti giusti, l’atmosfera, i sapori, i gesti… e l’amore.

Il piacere di cibo é tanto, tanto altro....

IL PIACERE DEI CIBI

Il piacere dei cibi é piacere di conoscenza e di sapere.

Molti credono di sapere, ma non sanno l'enorme, quasi infinita complessità dei cibi e che la loro conoscenza é minima, se non marginale e spesso erronea.

Altri, in minor numero, ritengono che la saggezza è nel sapere di non sapere e si rinchiudono nel mondo della consuetudine, a volte trasformata in tradizione, in questo modo ignorando il problema.

Altri ancora, i più ardimentosi, cercano di squarciare il pesante velo del non sapere, costruendo sempre più ampi e complessi quadri di conoscenze sui cibi. Così facendo, sanno che si tratta sempre d'approssimazioni sempre parziali, con un inevitabile margine d'incertezza che distrugge confortevoli sicurezze, ma che è l'unica via di uscita, o meglio un periglioso sentiero di conoscenza che passa tra la paura della ignoranza e il piacere del sapere.

Ignoranza e sapere che oggi, nella cosiddetta società della informazione, assumono aspetti particolari, perché una sterminata e dilagante quantità di dati, spesso incontrollati e incoerenti non sono conoscenza, anzi sono tutto il contrario del sapere, che é anche la capacità di dare significato e sapore alle cose, non ultimi i cibi.

E cibi senza sapere e sapore se possono nutrire il corpo non sono capaci di nutrire l'anima, se non ammalarla.

La conoscenza dei cibi é come percorrere una rete di strade senza fine, strade della storia, del costume, della economia, del benessere e della medicina, delle religioni, del folklore, delle simbologie e, non da ultimo della scienza antica e delle molte moderne tecniche e discipline della moderna ricerca, non ultima quella della analisi sensoriale.

Ogni strada di ricerca porta a scoprire una sua realtà, sempre parziale, e forse la saggezza dei cibi sta nell'accontentarsi di saper associare le diverse realtà.

La saggezza del pane, uno tra gli infiniti esempi, non sta solo nella sua storia, origine, simbolismo, metodi di preparazione, composizione, aromi (sembra che il buon profumo del pane tradizionale sia un'equilibrata somma di oltre cinquanta aromi, che le tecniche di analisi sensoriale tentano di qualificare) e via dicendo, ma dal saper cogliere, associare e soprattutto imparare a apprezzare queste infinite sfaccettature.

Certamente un solo o pochi aspetti non sono la saggezza dei cibi, anzi ognuno di questi, non equilibrati dagli altri, può essere occasione o causa di fraintendimenti, se non di paure, come ad esempio avviene per le tabelle che per ogni cibo elencano alcuni dati dei mille, se non più di mille volte mille, che possono essere ricavati con le sempre più raffinate indagini scientifiche.

Piacere e paura, anche per i cibi hanno sottili e raffinati collegamenti, a volte stabili e altre volte mode transeunti, come sembra essere l'ormai superato timor panici per il colesterolo, e che le antiche tradizioni dominavano ed esorcizzavano meglio dell'ora dominante pensiero scientifico.

Saper interpretare le antiche tradizioni che, sia pure in situazioni diverse dalle attuali, riuscivano comunque a dare significati ai cibi, é un piacere, in quanto strada che insegna a sviluppare e sopratutto a equilibrare sempre nuovi rapporti tra le infinite conoscenze che stiamo acquisendo.

Un piacere indispensabile in questa società della informazione e non del sapere che dà sapore anche ai cibi.

ARANCIA OGGETTO QUASI PERFETTO

Sono stato sempre affascinato dall'arancia di Bruno Munari, e tutti dovremmo esserlo, perché c'insegna a vedere le cose e tra queste i cibi, anche i più consueti e quasi banali, con occhi nuovi e sotto rinnovate prospettive. Una caratteristica, quasi un dono che spesso ci manca, soprattutto a tavola dove oggi imperano non tanto le tradizioni, in via di scomparsa, quanto le pressioni pubblicitarie di scarsa o nulla valenza culturale, che invece troviamo nella arancia di Bruno Munari.

Cosa é la quasi perfetta arancia di Bruno Munari?

Lasciamo parlare lui stesso, ricordando che siamo nel 1963, agli albori della rivoluzione alimentare italiana, della diffusione dei supermercati con le loro accattivanti confezioni, che oggi pongono non sempre facili problemi di smaltimento, ricupero e riciclaggio.

L'oggetto è costituito da una serie di contenitori modulati a forma di spicchio, disposti circolarmente attorno a un asse verticale, al quale ogni spicchio appoggia il suo lato rettilineo mentre tutti i lati curvi volti verso l'esterno, danno nell'assieme come forma globale, una specie di sfera.

L'insieme di questi spicchi è raccolto in un imballaggio ben caratterizzato sia come materia sia come colore: abbastanza duro alla superficie esterna e rivestito con un'imbottitura morbida interna di protezione tra l'esterno e l'assieme dei contenitori. Il materiale usato è tutto della stessa natura, in origine, ma si differenzia in modo appropriato secondo la funzione. L'apertura dell'imballaggio avviene in modo molto semplice e quindi non si rende necessario uno stampato allegato con le illustrazioni per l'uso. Lo strato d'imbottitura ha anche la funzione di creare una zona neutra tra la superficie esterna e i contenitori così che, rompendo la superficie, in qualunque punto, senza bisogno di calcolare lo spessore esatto di questa, è possibile aprire l'imballaggio e prendere i contenitori intatti. Ogni contenitore è a sua volta formato da una pellicola plastica, sufficiente per contenere il succo, ma naturalmente abbastanza manovrabile. Un debolissimo adesivo tiene uniti gli spicchi tra loro per cui è facile scomporre l'oggetto nelle sue varie parti tutte uguali. L'imballaggio, come si usa oggi, non è da ritornare al fabbricante ma si può gettare. Qualcosa va detto sulla forma degli spicchi: ogni spicchio ha esattamente la forma della disposizione dei denti nella bocca umana per cui, una volta estratto dall'imballaggio si può appoggiare tra i denti e con una leggera pressione, romperlo e mangiare il succo. Si potrebbe anche, a questo proposito considerare come i mandarini siano una specie di produzione minore, adatta specialmente ai bambini, avendo lo spicchio più piccolo. Oggi purtroppo con l'uso delle macchine spremitrici tutto viene confuso e gli adulti mangiano il cibo dei bambini e viceversa. Di solito, gli spicchi, contengono oltre al succo, un piccolo seme della stessa pianta: un piccolo omaggio che la produzione offre al consumatore nel caso che questi volesse avere una produzio-

ne personale di questi oggetti. Notare il disinteresse economico di una simile idea e per contro il legame psicologico che ne nasce tra consumatore e produzione: nessuno, o ben pochi, si mettono a seminare aranci, però l'offerta di questa concessione altamente altruista, l'idea di poterlo fare, libera il consumatore dal complesso di castrazione e stabilisce un rapporto di fiducia autonoma reciproca. Gesto cordiale e signorile, non come certi produttori contemporanei che offrono una mucca a chi compra venticinque grammi di formaggio.

L'arancia quindi è un oggetto quasi perfetto dove si riscontra l'assoluta coerenza tra forma, funzione, consumo.

Persino il colore è esatto, in blu sarebbe sbagliato. Tipico oggetto di una produzione veramente di grande serie e a livello internazionale dove l'assenza di qualunque elemento simbolico espressivo legato alla moda dello styling *o* dell'estètique industrielle*, di qualunque riferimento a figuratività sofisticate, dimostrano una conoscenza di progettazione difficile da riscontrare nel livello medio dei designer. Unica concessione decorativa, se così possiamo dire, si può considerare la ricerca "materica" della superficie dell'imballaggio trattata a "buccia d'arancia". Forse per ricordare la polpa interna dei contenitori a spicchio, comunque un minimo di decorazione, tanto più giustificata come in questo caso, dobbiamo ammetterla.*

(Bruno Munari (1998) Good Design, Mantova, Corraini Editore).

L'arancia, oggetto quasi perfetto, come si é detto é del 1963, oltre cinquant'anni fa, pubblicato per la prima *Good Design* di Bruno Munari, riproposto nel 1998 dalla casa editrice Corraini.

Nel piccolo libro, di sole trentuno pagine, l'autore analizza tre oggetti naturali – l'arancia, la rosa e i piselli – come fossero oggetti di *design* e in questo modo se l'arancia é un oggetto quasi perfetto, la rosa è definita un oggetto inutile, complicato da usare, perfino immorale.

Bruno Munari nato nel 1907 a Milano, dove morì nel 1998, realizzando la sua ultima opera a 91 anni, pochi mesi prima di morire.

CARNI DI CITTÀ

Per una popolazione sempre più urbanizzata, che tuttavia desidera mangiare quello che produce e a chilometri zero, vi é anche la voglia, se non il sogno di produrre in città il proprio cibo, se non tutto, almeno in parte.

In questo modo si può spiegare la recente comparsa di orti cittadini, che ricordano quelli imposti dalla ristrettezze alimentari del tempo di guerra, o la diffusione di alveari urbani, dai quali ricavare un poco di miele.

Tra gli alimenti prodotti in città, indubbiamente un posto particolare hanno le carni, non solo nella nostra tradizione e nelle altre società occidentali, ma anche in alcune grandi culture orientali. La più importante carne urbana tradizionale cinese é senza dubbio quella del cane.

Oggi, in occidente e in Italia, non si parla (ancora) di allevare in città animali che producono cibo, come invece avvenne, sempre durante l'ultima guerra con i pollai urbani, spesso alloggiati nei sottotetti, alimentati con gli scarti della cucina familiare e che producevano poche, ma apprezzate uova.

Prima dell'ultima guerra, e in un lontano passato, in città vi erano molti animali, diversi dei quali erano mangiati secondo ben precise regole, e che oggi sono proibiti non solo dalle leggi, ma soprattutto da un diverso sentire sociale.

A volte, solo parlarne, suscita reazioni emotive, in chi non conosce il contesto al quale ci si riferiva in un passato ai più ignoto.

Molte sono le carni degli animali urbani che oggi sono proibite, e che un tempo potevano o non potevano essere mangiate, secondo diverse condizioni e che per questo sono state anche definite come carni ambigue.

Senza entrare in troppi dettagli, le più rilevanti carni urbane erano prodotte da animali presenti in tutti gli spazi cittadini, dell'aria, della terra e anche sottoterra.

In cielo urbano un tempo, molto più di oggi, era popolato di molti uccelli che nidificavano sotto i tetti o in colombaie di fortuna o costituite appositamente.

Gran parte di questi uccelli non si nutriva in città, e ogni giorno si spostava nella vicina campagna o nei terreni incolti, dove trovava cibo se non abbondante almeno sufficiente, oppure si alimentava d’insetti volanti, che non mancavano in città e campagna.

Facevano parte della fauna dell'aria i colombi selvatici o torraioli, e poi quelli addomesticati e mantenuti in colombaie. Una consuetudine tanto antica che nella Roma imperiale Ottaviano Augusto impose una tassa sulle deiezioni, o guano, che dalle colombaie cittadine, soprattutto di notte, era esportato per concimare i campi. La giustificazione di questa tassa (ammesso che ci debba essere una giustificazione delle tasse!) era che i colombi urbani si alimentavano di quanto prodotto nelle terre incolte periferiche alla città, di pertinenza imperiale. Una tassa che successivamente fu copiata dall'imperatore Vespasiano che impose un tributo sulle urine raccolte nelle terme e che uscivano dalla città. Da qui la origine di chiamare vespasiani gli orinatoi pubblici.

Nessuno, oggi si sognerebbe di mangiare colombi selvatici urbani o torraioli e ci si limita a mangiare, sempre più raramente, quelli di allevamento agricolo.

Completamente scomparsa é l’abitudine di mangiare altri uccelli urbani e che un tempo erano abbondanti sotto i tetti, come i rondinini di nido, dei quali erano ghiotti i Farnese e tutti i signori del fastoso Rinascimento.

I poveri invece si dovevano accontentare dei passeri, catturati con diversi artifici come semplici e artigianali trappole e reti, soprattutto dai ragazzi. Una misera preda, che più che nutrire serviva a insaporire un poco di polenta o un pancotto, dando l'impressione di un piatto di succulenta selvaggina, come si favoleggiava mangiassero i signori.

Padrone dei tetti delle città era il gatto, tra il domestico e il selvatico, che trovava nutrimento negli scarsi avanzi della cucina umana, ma soprattutto ne-

gli uccellini e nei topi delle case e dei granai che riusciva a catturare.

Un'attività, questa ultima, preziosa e protetta, per cui il gatto, almeno in parte, poteva salvarsi dalla dilagante fame urbana.

Una protezione tuttavia parziale, perché spesso trasgredita e per questo stigmatizzata.

Da qui la accusa non benevola di *magnagatti* data ad alcune popolazioni cittadine, od in queste ad alcune categorie di persone, e tra queste i ciabattini.

Tra le molte categorie di artigiani, quella dei ciabattini di città non era certamente una di quelle socialmente più elevate e spesso si limitavano a rabberciare le rustiche calzature dei popolani.

Diversa era la situazione dei ciabattini che giravano per le case di campagna, dove si accontentavano di mangiare quel che passava il convento...

I ciabattini erano spesso tacciati di mangiare i gatti, forse anche per una vendetta di coloro che, volenti o nolenti, erano costretti a ricorrere alla loro attività.

Se i gatti mangiavano i topi, non potevano competere con i grossi ratti che vivevano nelle fogne del sottosuolo, e che non di rado uscivano allo scoperto a cercare cibo e a impaurire la gente, perché e non a torto erano ritenuti portatori di malattie.

Se era possibile contrastare i ratti con il cane, più frequentemente ai ratti si dava la caccia con apposite trappole e non raramente, ma in casi di grande fame, erano mangiati.

Sul mangiare i ratti, pratica oggi ritenuta orribile e impossibile, si ricorda che in Africa sono definiti le *quaglie dei poveri* e che nel passato si é costruita una completamente falsa etimologia del ragù, riportandolo al *rat au gout (du beef)* o ratto al gusto di bue. Questo sarebbe avvenuto durante l'assedio di Parigi del 1870, quando furono mangiati anche tutti gli animali dello zoo cittadino. Un'etimologia completamente falsa, anche se a Parigi durante tale assedio é plausibile si siamo mangiati anche i ratti, ma perché ragù deriva da *ragouter,* o insaporire, e la denominazione é ben precedente a tale data.

Sul mangiare i ratti vi sono diverse testimonianze passate e non solo in città, ma anche in altre situazioni particolari, tra queste quelle delle navi che un tempo compivano lunghi viaggi, come i *clipper* che partendo dalla costa orientale della America settentrionale, doppiando Capo Horn arrivavano alla costa occidentale.

Durante questo tragitto che durava almeno tre mesi, la ciurma si alimentava anche dei ratti che riusciva a catturare. Interessante é il rilievo che questi animali sono capaci di produrre la vitamina C di cui le loro carni sono ricche e per questo chi mangiava ratti non era colpito dallo scorbuto.

Altri animali di frequentazione cittadina erano i maiali e sotto alcuni aspetti anche i cavalli.

In molte città e per lungo tempo i maiali sono stati gli "spazzini". I cittadini buttavano nelle strade tutti i loro rifiuti e i maiali se ne cibavano.

Tuttavia questi animali, pur utili, non erano certamente molto graditi.

Per questo molti comuni medievali emisero delle ordinanze che ne vietavano la presenza almeno nel cen-

tro della città, ma con scarso o nessun risultato.

A modo loro, i maiali risolvevano almeno tre problemi.

Il primo era di eliminare gran parte dei rifiuti organici.

Il secondo era di produrre carne a poco o nessun costo.

Da ultimo la loro presenza non era gradita da popolazioni straniere di ebrei e musulmani, che quindi erano tenuti lontani dai cristiani.

Non é male dimenticare che alimentare i maiali con i rifiuti urbani é arrivato fin quasi ai giorni nostri e che negli anni sessanta del secolo scorso, quindi circa cinquanta anni fa, si allevavano maiali sulle discariche romane nei pressi dell'aeroporto, appena costruito, di Fiumicino, e che a questa pratica fu attribuita la diffusione in Italia della Peste Suina Africana, ipotesi peraltro non realistica.

Anche se non destinati alla macellazione e alimentazione, nelle città del passato vi erano numerosi cavalli.

Il cavallo era un tabù alimentare per le classi abbienti, ma in caso di incidenti, malattie, disgrazia o di vecchiaia, i cavalli che erano macellati potevano essere mangiati dalle classi povere.

Per queste carni si usavano lunghe cotture, che mettevano al riparo da infezioni e malattie trasmissibili all'uomo, e permettevano di intenerire carni dure e magre di animali ammalati o vecchi.

Una condizione ben diversa dalla attuale, quando si mangiano animali sani e anche giovani puledri.

Nel passato vi era quindi un chiaro caso di ambiguità, perché non si poteva mangiare il cavallo sano, che era protetto dalla fame delle popolazioni povere, ma lo si poteva mangiare quando questo era ammalato o inutilizzabile per la vecchiaia.

Nuove carni urbane?

Tutto porta a ritenere che il moderno modo di sentire il nostro rapporto con gli animali, l'attuale loro statuto e le presenti esigenze di qualità ambientale porterà a mangiare animali urbani e alimenti da loro prodotti in città. Anche per la facilità e la rapidità dei trasporti e lo sviluppo delle tecnologie del fresco.

Il ricordo di un antico e relativamente recente nostro passato permette però di meglio conoscere quanto complesso e differenziato sia il rapporto tra l'uomo e gli animali, e al tempo stesso comprendere l'importanza delle differenze di comportamenti alimentari delle diverse etnie e culture umane.

CIBI DI STRADA

Le *tabernae* dell'antica Roma.

Niente di nuovo sotto il sole!

Oggi come ieri le strade, ora anche autostrade, sono state, rimangono e resteranno anche luoghi di alimentazione e di diffusione degli alimenti e dei gusti.

Nell'antica Roma, madre di tutte le grandi strade italiane e di tutto il territorio dove era arrivato il suo impero, queste sono punteggiate dalle *tabernae*

o *cauponae*, locali che, dato il loro scarso numero, l'insufficiente qualità del cibo e la scarsa igiene, sono frequentati da clienti di basso ceto sociale.

Da un'insegna marmorea di una taverna presente a Roma, nei Musei Capitolini, sappiamo che offriva pollo, pesce, prosciutto e pavone (*Abemus in ce(na) pullum, piscem, pernam, paonem...*), ma certamente anche altri cibi meno nobili, per alcuni indizi interessanti che ci sono giunti fino ad oggi.

Caponata e *capon magro* sono, infatti, due preparazioni di cucina povera che nel nome fanno riferimento alle caupone, anche se di certo in quelle romane non vi era la melanzana, che sarebbe stata portata dagli Arabi in Sicilia almeno dopo un millennio.

Ritornando alla insegna della *taberna* dell'antica Roma, si vede che già il prosciutto non corre soltanto lungo le strade, ma vi si ferma nei posti di ristoro, anzi in quelli migliori.

Il turismo gastronomico non è invenzione moderna, come ci dimostra, un piccolo esempio tra i tanti, quello della ora citata epigrafe marmorea, insegna di una *taberna*, sosta o albergo romano, che contiene due diversi tipi di segnali.

Un primo gruppo di segnali è di tipo simbolico e quindi rivolto a tutti, anche stranieri e soprattutto analfabeti, come potevano essere gli schiavi e i conduttori di carri.

Accanto alle raffigurazioni di un cuore (amore e attenzione per il cliente, o insegna del locale, ma più probabilmente indice di amore mercenario) e di un'erba (foraggio per gli animali) vi è anche la raffigurazione di una ruota (rimessa o officina per i carri), quindi attenzione e servizi per il viaggiatore.

Un secondo tipo d'informazioni è un vero e proprio menù del giorno o delle specialità del locale, indirizzate a chi sa leggere ed ha una cultura gastronomica, quindi a una clientela di alto livello, come di elevata qualità è la "carta dei cibi".

L'insegna marmorea, infatti, dice *Abemus in ce(na) pullum, piscem, pernam, paonem*.

Pollo, pesce, pavone e *pernam* o coscia, quindi prosciutto, sono le specialità gastronomiche del locale che erano offerte per la cena e cioè il pasto principale, soprattutto per i viaggiatori che dopo un'intera giornata di cammino, a cavallo o su di un più o meno traballante veicolo, con il riposo cercavano anche, secondo le loro possibilità, un conforto gastronomico.

Il prosciutto è soltanto uno dei diversi cibi prosciugati, non solo dal sale, ma anche dal sole, che hanno percorso le strade, come i pesci salati, le olive in salamoia e i fichi secchi.

Per meglio comprendere come i piatti sopra indicati, e il prosciutto, fossero cibi prelibati, da T. Kleberg (*Hotels, restaurants et cabarets dans l'antiquité romaine* - Uppsala, 1957, pag. 54-5) si sa che le *tabernae* o *cauponae* offrivano ai clienti meno abbienti salsicce, carne bollita, verdura, lardo, prosciutto e latte, a prezzi che oggi diremmo popolari.

In un'iscrizione rinvenuta a Isernia (C.I.L. IX 2689, Isernia - Cit. A. Tacca - Perna et Parma - Ed, Tipolitotecnica, Parma, 1990, pag. 36) si possono leggere alcune battute tra cliente ed oste.

Padrone, fammi il conto!

Hai un sesterzio di vino, un asse di pane e due di companatico.

D'accordo.
Per la ragazza otto assi.
D'accordo anche per questo.
Il fieno del mulo due assi.
Questo mulo mi manderà in rovina!

Un conto che, ragazza e fieno del mulo a parte, non arriva ai due sesterzi e quindi, oggi si direbbe, economico.

Bisogna, infatti, considerare che ai tempi di Traiano un cliente riceveva dal suo padrone, giornalmente, una *sportularia* di sei sesterzi (J. Carcopino - Vita quotidiana a Roma all'apogeo dell'Impero - Laterza, Bari, 1983, pag. 211).

La ragazza che entra nel conto del viaggiatore potrebbe far riconsiderare il senso del simbolo del cuore riportato sulla epigrafe marmorea, insegna di una *taberna*, dandogli un significato di un amore erotico o, più precisamente, di un servizio erotico mercenario.

Crolla l'Impero Romano, ma non la ristorazione sulle strade.

Nel Medioevo la ristorazione di strada si espande conseguentemente all'incrementarsi dei pellegrinaggi e degli scambi commerciali.

Negli ostelli e ricoveri (rimangono ancora molti toponimi, come *ricò*) i pellegrini trovano pane, vino, formaggio e certamente carni salate.

Nel XV secolo nei paesi islamici nascono i primi caffè, che nelle città europee si diffondono all'inizio del XVII secolo, in sostanza i primi locali di ristoro mondani frequentati per motivi culturali e politici, dando avvio ad una ristorazione collettiva di qualità.

Tuttavia in questo periodo, lungo le strade, rimangono le stazioni di posta, che assieme all'alloggio dei viaggiatori e allo stallatico offrono una cucina semplice e sempre pronta.

Durante il XIX secolo, una ristorazione collettiva s'insedia nelle stazioni termali e nei grandi alberghi rivolgendosi a una clientela più esigente sotto il profilo alimentare e del servizio.

Nel XX secolo si progettano e si realizzano nuove strutture di ristoro collettivo indirizzate al contenimento dei costi e dei tempi, in altre parole specializzate nel ristoro economico e rapido per chi è in viaggio, studia o lavora.

In sintesi, si assiste a una nuova mutazione della ristorazione, difatti dalle stazioni di posta nascono gli autogrill mentre i refettori si trasformano in mense.

Il tutto al fine di soddisfare le nuove richieste del mercato, cioè le esigenze dei clienti, che da diversi decenni consumano gran parte dei loro pasti fuori dalle mura domestiche per motivi di studio, turismo e lavoro.

In seguito all'incremento della rete viaria, nasce e si sviluppa la ristorazione autostradale, finalizzata a una ben determinata tipologia di utenza, cioè il viaggiatore e quindi a decine di migliaia di persone aventi diverse caratteristiche (età, nazionalità, professione, ecc.) ed esigenze (lavoro, turismo, professione).

Le particolarità della fermata per la ristorazione autostradale sono svariate e ben precise: di norma è di breve durata; è finalizzata a soddisfare diverse richieste alimentari che vanno dal semplice caffè, al panino, sino al pasto completo; l'aspettativa del cliente è quella di trovare anche altre tipologie di servizi: i servizi igienici, il *market*,

l’edicola, la connessione *wi-fi*, punti ricreativi per bambini, zone adibite alla sosta degli autotrasportatori (aree *trucker*) e delle motociclette, aree per cani, ecc. Tutto questo, ogni ora del giorno, in altre parole ventiquattro ore il giorno.

Nonostante che ogni giorno moltissimi viaggiatori usufruiscono delle aree di servizio della rete autostradale, l’unione Nazionale Consumatori riscontra disservizi nella ristorazione .

Tra i punti a sfavore dei consumatori vi sono i costi eccessivi dei prodotti e in generale uno scarso rapporto qualità prezzo degli stessi.

Inoltre, è carente l’offerta dei prodotti alimentari destinati a particolari categorie di consumatori quali celiaci, vegetariani e vegani.

Disagi sono segnalati anche da individui allergici a causa della mancanza di un’adeguata etichettatura dei prodotti alimentari.

Altri reclami riguardano la scarsità di aree attrezzate per bambini e strutture idonee per disabili.

É con la ristorazione di strada che si diffonde l’invenzione tipicamente italiana del panino, che oggi ha una sempre maggiore diffusione in tutta Europa. Panino: un piccolo pane che tagliato in due è riempito di alimenti e condimenti e tra questi soprattutto salumi.

Una preparazione che può essere mangiata senza uso di posate e tavola e quindi particolarmente adatta come “cibo da strada” o *street food*.

LUMACHE OSTRICHE DEI POVERI

Lumache lombarde, ostriche del povero? *Escargots à la bourguignonne*, piatto d'alta cucina francese, contro banali lumache alla lombarda, volete mettere?

Un confronto tra il piatto francese e quello italiano che ricorda la recente sentenza di un gran cuoco francese, che ha dichiarato che la gastronomia italiana ha grandissimi meriti e vantaggi, perché ha materie prime d'alta qualità e varietà, ed il gran retroterra culturale delle cucine regionali che manca alla gastronomia francese, che da parte sua si presenta al mondo con una maggiore capacità professionale.

Iniziando dalla denominazione e presentazione dei piatti.

Le lumache, com'è opinione comune, sono il piatto nazionale dei francesi.

Od almeno questa è l'opinione che pare partita da un gastronomo inglese, un certo Hackwood, che 1911 definisce i francesi mangiatori di lumache, rane e minestre, in contrapposizione ai suoi connazionali che sarebbero divoratori di *beef and pudding*.

Due stereotipi, come quello degli italiani *mangiamaccheroni*.

Le lumache, nella tradizionale ricetta che le vede presentate nel loro guscio, con prezzemolo ed aglio, cotte con il burro, sono un tipico ed antico piatto italiano, come dimostra la storia delle lumache in cucina, alla quale si è, tra gli altri, interessato anche Philip Hyman.

Senza risalire alle lumache e chiocciole mangiate dall'uomo preistorico e dai cacciatori raccoglitori, ricordando i gastronomi Romani, come testimonia Apicio, che le apprezza, non bisogna stupirsi che le chiocciole, già presenti nella cucina romana, siano rimaste in quell'italiana e d'altri territori occupati dai romani e non solo in Francia.

Il ruolo preminente della cucina italiana delle lumache, sulla cucina francese risulta da antichi documenti.

Nel *Kalendrier des Bergiers* (1495), a una donna francese, esasperata per le lumache che divorano le sue vigne, è consigliato di cuocerle con pepe e cipolla e di servirle a "certi lombardi".

Poco dopo, Nicholas de la Chesnaye (*La Nef de Santé*, 1507) giudica le chiocciole un cibo buono e lodevole e consiglia di cacciarle con dei cani ben edotti ed istruiti in questa materia, "secondo la moda d'Italia"!

Nel secolo successivo, Joseph Du Chesne nel libro *Pourtraict de Santé (*1606) afferma che in Italia e in Guascogna si dà più importanza alle lumache che in Francia.

Poiché in quei paesi le chiocciole sono considerate una carne appetitosa e deliziosa quando sono ben preparate, questa carne è molto comune e ordinaria (in Guascogna).

Al contrario, in Francia non sanno cosa sia ed hanno quasi orrore non solo di vederne mangiare, ma anche di vederle preparare.

Un anonimo francese del 1654 (*Délices de la campagne*) sulle chiocciole afferma "mi stupisce come la bizzarria dell'uomo sia giunta a cercare questo gusto depravato per soddisfare la stravaganza della sua golosità, perché con qualunque cottura o salsa si prepari, mi è impossibile darvi la mia approvazione", anche se poi cita le chiocciole preparate a modo di zuppa, stufate, in fricassea come il pollo o ridotte a frittelle.

Diderot, nella sua Enciclopedia (1765) riferisce che “solo i contadini mangiano le lumache negli stufati e nelle minestre”.

Anche nei secoli successivi la lumaca è rifiutata dalla cucina francese e l'autore del *Cours de gastronomie* (1809) si domanda "come può piacere questo rettile disgustoso?".

Al più la lumaca è accettata com'espressione di una certa cucina rustica, associata anche al gusto ed alla cucina dei guasconi e si mantiene un certo uso regionale: oltre alla già citata Guascogna è da segnalare la Lorena, l'Aunis, la Saintonge ed in generale le regioni meridionali vinifere.

Durante il secolo XIX, in Francia vi è un ritorno della lumaca e Jourdain Lecointe nelle ultime edizioni del suo *Cuisinier des Cuisiniers* (circa 1840) indica le ricette delle lumache alla *poulette* ed alla *bourguignonne.*

Questa seconda ricetta, definita succulenta, diviene la preparazione per eccellenza della cucina francese.

Come ricorda Rita Rutigliano[1], le chiocciole sembrano salire in auge nella gastronomia francese a partire dal 22 maggio 1814, quando in un banchetto il Principe de Tayllerand, il cui cuoco Anacraonte conosce venti modi di

---

[1] Rutigliano R. – Uno degli alimenti più antichi della storia umana – Barolo & Co –n. 2, 1999.

preparare le chiocciole, le offre allo Zar Alessandro I.

La prima ricetta francese intitolata "Lumache alla bourguignonne" pare quella del *Nouveau Dictionnaire de cuisine* di Borel (1825).

Nel 1840 le chiocciole preparate alla bourguignonne sono codificate nel trattato di gastronomia di *Cuisinier des cuisiniers* di Jourdain Lecointe.

Nel 1859 l'inglese Simmonds rileva che la lumaca è un alimento molto alla moda a Parigi, dove è servita in cinquanta ristoranti e milleduecento case private, con un consumo mensile di circa mezzo milione di chiocciole.

Come sopra indicato, il loro successo è però, in buona parte, dipeso dalle *brasseries* e trattorie parigine che a metà dell'ottocento le proposero come alternativa economica alle ostriche.

Birra e lumache sono certamente più economiche di champagne e ostriche!

Soltanto nel 1870 J. P. A. de la Porte[2], nel suo *Hygièn de la table* afferma che la chiocciola fa la felicità di un gran numero di buongustai nelle stagioni d'autunno e d'inverno.

Nonostante quanto ora detto sulle chiocciole servite in Francia nel secolo diciannovesimo, la prima ricetta di lumache servite nel loro guscio con un burro d'erbe pare essere quella del tedesco Rumpoldt (1581).

Le lumache erano considerate cibo magro, come il pesce, e magri dovevano essere anche i grassi che erano usati nella loro cottura: olio e burro, non lardo o strutto.

L'uso gastronomico francese delle lumache è però preceduto dalla gastronomia italiana.

Il Platina (1475) e lo Scappi (1570) menzionano, tra le altre, delle salse all'aglio per accompagnare le lumache, e lo Scappi le serve nel loro guscio, condite semplicemente con l'olio.

Nel 1569 il Duca Emanuele Filiberto di Savoia rese franca la cosiddetta Fiera Fredda, il mercato di lumache che esisteva già in epoca gallo-romana all'incirca duemila anni fa, a Borgo San Dalmazzo, località in provincia di Cuneo, celebre per le sue chiocciole.

Nel secolo diciannovesimo, ne Il Cuoco Piemontese (Milano, 1832 e Torino 1834) è riportata la ricetta *Delle chiocciole, lumache di vigna in fricassea di pollastri*[3].

La gastronomia delle lumache è quindi italiana, anzi lombarda, più che francese.

Solo che i francesi ne hanno fatto, in questi ultimi centocinquanta anni, una bandiera!

In molte regioni italiane le chiocciole fanno parte dell'alimentazione popolare[4], anche se da alcuni decenni assistiamo ad una di-

---

[2] De la Porte J. P. A, - Hygièn de la table – 1870 (cit. Rutigliano R. – Uno degli alimenti più antichi della storia umana – Barolo & Co, n. 2, 1999).

[3] Anonimo – Il cuoco piemontese ridotto all'ultimo gusto – G. Silvestri, Milano, 1832, P. Magnaghi, Torino, 1843 (Ristampa anastatica, Editrice Artistica Piemontese, Savigliano (CN), 2000).

[4] I potenti, laici od ecclesiastici, potevano permettersi il pesce fresco, il popolo invece si accontentava o del "non pesce", ma neppure "carne", come le rane e le chiocciole, sopra di tutto dopo il Concilio di Trento.

saffezione da parte di molti italiani, più per motivi culturali che gastronomici.

Infatti, la gran parte di chi non vuole mangiare le chiocciole non le ha neppure assaggiate e, quando le ha mangiate senza saperlo e quasi sempre apprezzate, spesso resta del proprio parere giustificando che si tratta di cibi che "fanno impressione", se non suscitano ribrezzo[5].

In Italia abbondavano e tutt'ora esistono le chiocciole e di diverse specie, ognuna con le sue caratteristiche culinarie e soprattutto gastronomiche.

Senza entrare in dettagli, in Italia settentrionale la chiocciola più conosciuta ed apprezzata è la grande *Helix pomatia*, in modo particolare nella sua varietà alpina, e detta anche "vignaiola bianca", in Francia nota anche come *gros blanc* od *escargot de Bourgogne*.

Nell'Italia meridionale è molto popolare la più piccola *Helix aspersa*, chiocciola dei giardini o zigrinata, *petit-gris* dei francesi.

In Puglia, Calabria, Sicilia e Sardegna si trova l'*Helix aperta*.

Molto diffusa in tutta Italia è l'*Helix lucorum* o lumaca dei boschi, la più grande di tutte le italiane, detta anche "vignaiola scura" per il colore della sua carne.

Altre specie di chiocciole sono l'*H. pisana, H. nemoralis, H. hortensis*.

Recentemente, anche in Italia, le chiocciole sono divenute più rare, a causa dei cambiamenti del territorio.

Le lumache, che infestavano gli orti e soprattutto le vigne, erano un raccolto, che se non è scomparso, si é molto ridotto con i trattamenti chimici generici, ma anche specifici, messi in atto a protezione degli orti e dei vigneti.

Un'altra riduzione delle chiocciole deriva dalla regimentazione delle acque che ha ridotto le zone acquitrinose ed umide, ma soprattutto dai cambiamenti climatici in atto, che tendono all'aumento delle temperature, con riduzione delle precipitazioni e quindi con una tendenza alla desertificazione, che non favorisce certamente le chiocciole.

La riduzione delle chiocciole in molte altre aree italiane, associata ad un aumento delle richieste da parte dei gastronomi, negli ultimi tempi ha lasciato spazio ad allevamenti italiani che producono chiocciole d'alta qualità gastronomica.

L'allevamento delle chiocciole, in alta Italia, in modo particolare in Piemonte (prima nella zona di Borgo San Dalmazzo ed ora a Cuneo e soprattutto Cherasco) ha un buon sviluppo, dando anche modo ad alcune industrie di fornire al mercato le chiocciole già spurgate e pronte all'uso, od anche sottoposte ad una precottura, che ne facilitano l'uso gastronomico, come pure a preparazioni gastronomiche di qualità.

Non va comunque taciuto che vi sono anche importazioni dai paesi o-

[5] Per la bibliografia sulla gastronomia delle chiocciole è anche da menzionare: Ballarini G. – Le ostriche del povero – L'Accademia Italiana della Cucina – n. 129, luglio 2002 p. 10; e molte pubblicazioni di cucina e gastronomia, tra le quali: Capacchi G. – La cucina popolare parmigiana – Artegrafica Silva, Parma, 1985; Goria G. – Cucina del Piemonte collinare e vignaiolo – Franco Muzzio Editore, Roma 2002; Dall'Ara R. – Il cuoco sono me. Arneo Nizzoli – Tre Lune, Mantova, 2006.

rientali di chiocciole allevate e di specie differenti dalle nostrane.

Al posto delle nostre chiocciole del genere *Helix* ed in particolare *H. pomatia*, sul mercato vi sono chiocciole allevate e non di specie europee, ma anche d'*Achatina fulica*, molto grossa e di cattiva qualità gastronomica.

Sulla gastronomia delle chiocciole vi è un'interessante bibliografia, che in linea di massima si limita a presentare ricette, tradizionali ed anche innovative, che stanno indicando una certa evoluzione del gusto.

Un tempo e soprattutto nelle cucine tradizionali, erano preminenti trattamenti forti e pesanti (ricchi di grassi) e sapori decisi, iniziando dal largo uso di aromi (in modo particolare aglio) e spezie.

Oggi, anche per le chiocciole, si tende ad utilizzare trattamenti di cucina leggeri, per mettere in evidenza i sapori e gli aromi specifici e naturali non solo delle singole specie di chiocciole, ma anche derivati dalle loro provenienze e alimentazioni, nel quadro quindi di una cucina del territorio.

Sotto questo profilo, le chiocciole anche per le loro caratteristiche che già gli antichi avevano individuato, si stanno dimostrando un ottimo alimento per costruire e sviluppare una cucina al tempo stesso legata alla tradizione ed interprete di un territorio.

PATATA IN CUCINA

Poco sappiamo sulla cucina precolombiana della patata, che é anche essiccata al sole ed al gelo: in questo modo si conservano bene per numerosi giorni, denominate *chuño* e dagli indiani usate come pane. Dato che è poco probabile mangiare le patate crude, è da ritenere fossero bollite o arrostite e nel 1538 Cieza de Leon osserva che quando viene bollita, la patata diviene tenera come una castagna cotta. Nel 1653 Bernabé Cobo rileva che le donne spagnole, macinando il *chuño,* ottengono una farina più bianca e fine di quella di grano, con la quale confezionano amido, torte e varie prelibatezze che preparano solitamente con le mandorle e lo zucchero; con le patate verdi cotte preparano frittelle deliziose.

Le prime utilizzazioni culinarie della patata nel mondo occidentale sembrano essere quelle spagnole nel vitto di bordo, o delle guarnigioni nelle Fiandre, mentre nel 1573 sono presenti nelle forniture dell'Ospedale del Sangre per la dieta degli ammalati poveri. Tuttavia, dopo queste segnalazioni vi sono lunghi silenzi, peraltro con segnalazioni contratie all'uso alimentare della patata. John Gerard, nella seconda edizione del suo Herball (prima edizione 1597) riferisce che Bauhin ha scritto di aver udito che queste radici erano proibite in Borgogna (dove erano chiamate carciofi indiani) perché si riteneva che un loro eccessivo consumo provocasse la lebbra. Un'opinione che si protrasse a lungo, passando anche dall'uomo agli animali, in particolare al maiale, per il quale si ritrova ancora agli inizi del milleottocento (lebbra del maiale era chiamata la idatidosi, malattia parassitaria).

Superate le paure e i sospetti, anche per superare la fame, la patata si diffonde nell'alimentazione popolare, ma assenti o scarse sono le notizie sul modo di cucinarle. Sulla scia di quanto avveniva per altri tuberi similari, come le rape, si ritiene che due fossero i metodi: bollitura o arrostimento.

Una delle prime ricette è di Jules Charles de l'Écluse (*Carolus Clusius*), al quale si deve la diffusione della patata in Olanda, nel 1601 afferma che aveva l'abitudine di mangiare le patate bollite, private della buccia, e messe a bagno, tra due piatti, in un brodo grasso di montone, rape e ravanelli, trovandole non meno saporite e gradevoli al palato delle rape stesse, mentre crude sono eccessivamente grossolane e favoriscono la flatulenza, terminando con la frase, che sarà più spesso ripetuta, che "alcuni le usano per sollecitare Venere".

L'inglese John Parkinson nel 1629 nel "Paradisi in sole" annota che le patate spagnole sono arrostite sulla brace e dopo essere state sbucciate, tagliate a fette ed immerse nel "sacke" sono mangiate con o senza zucchero. Altra ricetta è quella di cuocere le patate al forno con marroni, zucchero ed altri ingredienti per farne torte da usare come pietanza prelibata e sontuosa.

In Francia la patata entra nella cucina popolare ed in quella militare e si suppone che le campagne napoleoniche abbiano contribuito alla sua diffusione. Cotte sulla brace o sotto le ceneri dei bivacchi, le *pommes de terre* sono molto buone ed ottimi sostituti del pane, con il vantaggio di essere sempre pronte all'uso alimentare, una dote impagabile per la rapidità degli spostamenti, chiave di volta della strategia del grande Corso, evitando di trasportare farina di grano facilmente deteriorabile, ma soprattutto evitando la complicata manipolazione della panificazione.

Dalla cucina popolare e militare, la patata inizia a passare all'alta cucina o gastronomia per opera di Antoine – Augustin Parmentier (1737 – 1813) che dopo aver suggerito l'uso della fecola di patata per la panificazione, ma con scarsi risultati, ha successo con le sue ricette di patate per le zuppe e le guarnizioni. In gastronomia, molte preparazione che includono come protagonista la patata ancor oggi sono definite, quale tributo all'agronomo francese che la impose in Europa, "à la Parmentier". Ancor oggi è celebre la Crema o Zuppa Parmentier a base di patate e la Parmentier indica una preparazione cotta al forno, dove uno strato di carne (ma anche di volatile o pesce o verdure), viene ricoperto da purè di patate e cotto al forno.

Il grande cuoco Carême presenta la patata in suoi diversi piatti e tra questi *les pommes de terre à la vainille*. Un'ulteriore consacrazione gastronomica della patata si collega con uno dei più famosi cuochi francesi, Marie Antoine (Antonin) Carême (1784 – 1833), in particolare con la ricetta delle crocchette di patate, ancora in uso.

Dall'alta cucina francese la patata si diffonde alla cucina borghese di tutta Europa.

La patata inizia la sua prima, timida introduzione nell'alimentazione italiana attraverso la cucina povera nella quale sostituisce la rapa e si affianca alla castagna. Alla fine del settecento che la patata entra nella cucina italiana. Il primo a darne una ricetta sembra sia stato Francesco Leonardi nel suo

L'Apicio Moderno (prima edizione 1790 e seconda edizione, in Roma, 1797) a proposito di un "Ragù di pomi di terra". Tuttavia si tratta di una citazione isolata ed in Piemonte, area di forte influsso francese, *La cuciniera piemontese* del 1798 (Stamperia Soffietti, Torino) ed *Il cuoco piemontese* del 1815 (Agnelli, Milano) non riportano ricette di patate. Nella quinta edizione de *Il cuoco galante* di Vincenzo Corrado del 1801 compare un Trattato delle patate, con un ricco elenco di preparazioni tra le quali patate in polenta, in crema, in polpette, bignè, arrostite, ripiene, al burro ecc., con la comparsa delle "patate in gnocchi", prototipo dei celebri gnocchi di patate. Da questo momento la patata inizia la sua inarrestabile presenza nella cucina borghese e nella gastronomia italiana, non mancando in nessun ricettario, ad iniziare da quello di Pellegrino Artusi.

La patata, entrata con successo nella cucina e nella gastronomia, anche con i suoi derivati, mantiene il suo ruolo nella Cucina Scientifica e nella Progettazione Totale del cibo (*Food Designer*) sviluppati dalla cucina industriale, dalla Grande Ristorazione Organizzata (GRO) e nella preparazione dei *Convenience Food* o "mangiare comodo" cibi industriali già pronti.

Uno degli utilizzi principali è quello delle patate congelate che comprende la grande maggioranza delle patate fritte servite nei ristoranti e nei *fast-food*. Si calcola che questo tipo di consumo riguardi oltre 11 milioni di tonnellate l'anno.

Le *chips* sono state create nel 1853 da George Crum, cuoco in un rinomato hotel di Saratoga Spring, nello stato di New York. Tra i suoi clienti c'era l'incontentabile magnate della ferrovia Cornelius Vanderbilt, che si lamentava delle patate fritte troppo spesse e pesanti. Stanco dei suoi reclami, lo chef volle dargli una lezione: affettò le patate in sfoglie sottilissime e le cucinò delicatamente in olio fino a che diventarono leggere e croccanti e fu un vero successo. Le *chips* sono state anche industrializzate, sviluppando prodotti su progetti molto sofisticati che oltre la denominazione di fantasia ed il sapore, molto variato, considerano la loro forma (che ad esempio ricalca quella della lingua per facilitare l'apprezzamento della consistenza croccante e dei sapori), il colore, la confezione e via dicendo, il tutto brevettato, a partire dai macchinari usati per la produzione, e vendute accompagnate da una sostenuta pubblicità di marca.

Altro prodotto industriale sono gli *snack* o spuntini a base di patata, le cosiddette "patatine", preparate tagliando e friggendo delle fettine sottili di patate. Il prodotto viene poi confezionato con sapori diversi, dal solo sale ad altre tipologie di aromi più elaborate, con una grande varietà, diversa da paese a paese. Alcuni tipi di *snack* sono preparati utilizzando un impasto di fiocchi di patate disidratati.

I fiocchi di patate sono prodotti essiccando un impasto di patate bollite e sono utilizzati in diversi prodotti alimentari, dai preparati per purè agli *snack*.

La fecola di patate è ricavata dall'essiccamento di patate bollite, è di colore bianco (per questo chiamata anche farina di patate), priva di glutine, ricca di amido è utilizzata nell'industria alimentare come addensante per salse e

per rendere più soffici i prodotti di pasticceria.

PAVONE IN TAVOLA

Basta pronunciare la parola pavone per evocare favolosi pranzi d'antichi romani o rinascimentali.

Il pavone è oggi scomparso dalla cucina e dalla gastronomia e riappare sulle tavole, se non quando si vuole riprodurre una situazione ormai definitivamente superata, come avviene per l'abbigliamento del passato che oggi è risuscitato al più per carnevale.

Ma perché il pavone ha fallito?

Abemus in cenam pullum piscem pernam paonem è inciso su di un'epigrafe marmorea, già citata e custodita nei Musei Capitolini di Roma, dove accanto al pollo e al pesce è pubblicizzato il prosciutto e soprattutto il pavone.

Quest'animale era stato per lungo tempo sconosciuto ai romani e nonostante fosse sacro a Giunone, quando i Galli tentarono di entrare nel Campidoglio, dove c'era il tempio della Dea, lo trovarono custodito da altri e più umili uccelli sacri, le oche, adatte all'ambiente acquitrinoso che attorniava Roma, e capaci di fornire non solo una buona guardia, ma anche penne per le frecce e una carne grassa che all'epoca era molto apprezzata. I pavoni, sacri a Giunone, non erano ancora arrivati a Roma.

Il pavone (*Pavo cristatus*) o pavone indiano è originario dell'Asia e fa parte della leggenda e delle rappresentazioni artistiche umane almeno da 3000 anni.

Ampiamente diffuso in India, dai Fenici é introdotto in Egitto e in Asia Minore. Esistono anche precise indicazioni sulla sua presenza presso gli antichi Assiri e Babilonesi.

Sembra che il primo ad introdurre a Roma i pavoni, ma soprattutto ad allevarli in gran numero, sia stato Marco Ausidio Lacone, che con tale attività avrebbe guadagnato sessantamila sesterzi.

Vincenzo Tanara riporta che Antifane dice di averne visto vendere una coppia a mille dramme e Varrone riferisce che un uovo si vendeva a cinque denari.

Anassandro, secondo Ateneo, vendendo un paio di pavoni ricava una somma sufficiente per comprare una bellissima statua.

Alessandro Magno ordina ai suoi soldati di non uccidere i pavoni, mentre l'imperatore Romano Tiberio condanna a morte un soldato che ne aveva rubato uno.

I Romani usano cibarsene ed il primo a mettere in tavola il pavone a Roma sembra sia stato Ortensio, anche perché questi animali gli rovinavano l'orto, tanto che nel secolo XVUI Tanara poeta come segue.

L'aver d'Ortensio l'orto lacerato
fummi di gloria dolce, e morte amara,
che col gusto placai l'animo irato
a che non mi giovò beltà preclara.

Vitellio predilige le cervella di pavone e le chiama *celata di Minerva* perché si riteneva che il cervello dei

volatili accrescesse e giovasse al cervello umano, in modo migliore di quello degli animali quadrupedi, perché meno molle.

Eliogabalo predilige le lingue di pavone oltre che di fenicotteri. Caligola esige che gli siano sacrificati pavoni e Muleasso infine, re di Tunisi, mangia il pavone ripieno con tanti odori e aromi da costare cento scudi e da lasciare impregnato d'odore il vicinato per due giorni.

A parte una lunga serie di leggende nate e sviluppatesi attorno al pavone, soprattutto alla sua bellezza e abitudini, é interessante ricordare come nel passato si riteneva che la sua carne si putrefacesse più tardi d'ogni altro animale, a causa della sua durezza.

Il pavone é cotto né più né meno come i polli, capponi ed altri volatili. Si preferiscono i pavoncini di tre mesi d'età e vi é l'uso di presentare il maschio in tavola, soprattutto nei grandi pranzi, cotto in diversi modi, adornato con la coda allargata, la testa ed il collo con le piume ben in mostra. Dopo averlo disossato si preparano arrosti da presentare in tavola adornati, come già detto, con le penne della coda, nonché la testa ed il collo piumati.

La carne dura e compatta del pavone adulto (arriva all'età di venti anni) serviva anche per preparare insaccati.

Il pavone non ha mai avuto un grande successo nella alimentazione umana, per una serie di caratteristiche negative ben note anche nel passato e che Vincenzo Tanara (1658) sintetizza definendolo "*distruggitore di tetti, ruinatore d'orti, avido usurpatore delle altrui fatiche*" anche se non gli nega la caratteristica di fare buona guardia e di segnalare l'arrivo di qualche forestiero o estraneo e di essere il più bello d'ogni volatile.

È un cattivo riproduttore, perché le femmine depongono le uova al massimo tre volte l'anno, in un numero di cinque, quattro e tre uova.

Le tre deposizioni sono possibili soltanto se le uova sono tolte e date da covare a galline, altrimenti si ha una sola figliata, con non più di quattro o cinque pavoncini per anno.

Dopo la cova, che dura un mese, i pavoncini erano lasciati alla gallina per tre mesi.

A questa età molti pavoncini erano destinati alla tavola; gli altri invece, in gruppi di circa venti, erano dati alla madre per essere condotti al pascolo.

Nella cucina il pavone é più celebrato per la sua apparenza che come reale alimento.

Nel suo *De Re Coquinaria* Marco Gavio, più noto sotto il soprannome d'Apicio (25 a.C. - ?) lo cita unitamente a tutti gli altri volatili e soltanto in un titolo, a proposito delle salse con le quali condire le carni di volatili.

Ovviamente il pavone non può mancare nella celebre cena di Trimalcione, di cui ci riferisce Petronio (I secolo d.C.) e durante la quale ai convitati sono offerte uova di pavone rivestite di pasta frolla; dentro al guscio di queste uova, immerso nel tuorlo pepato, vi é un grasso beccafico.

Sparziano ci informa che il piatto preferito da Adriano, e siamo già a qualche secolo dopo Cristo, é il *Pentafarmaco* (fagiano, prosciutto con pasta, cinghiale e pavone) la cui invenzione si dice sia d'Elio Colonio Commodo, figlio adottivo d'Adriano, e derivato da un altro piatto citato peraltro sempre da

Sparziano, il *Tetrafarmaco* (fagiano, maiale, prosciutto e pasticceria).

Nella cucina italiana dal XIV al XIX secolo scarsa é la presenza del pavone, che compare al più nei grandi pranzi.

Se ne ha una conferma nelle non frequenti ricette, ma soprattutto per essere queste spesso comuni o soltanto varianti di ricette riguardanti altri volatili.

Nel *Libro della Cocina* d'Anonimo Toscano Del Trecento è descritto un "ripieno per pavone" da presentare, quest'ultimo, adornato con le sue penne.

Il Maestro Martino Da Como (1450 ?) destina il pavone alla cottura come arrosto, ma dedica particolare attenzione a come prepararlo "vestito" in modo che sia portato in tavola quasi da parer vivo, con fiamme che escono dal becco o, o con quest'ultimo dorato.

Messisbugo (1549) nel suo libro *Banchetti, composizioni di vivande et apparecchio generale* cita il pavone accanto ad altri uccelli ed una "Salsa di pavo", una sorta di sapore.

Nel menù delle nozze di Marcantonio Colonna con Orsina Peretti, il trinciante Reale Furosito (Alberti, 1969) prepara "*pavoni arrostiti e salsapimentati con granati e limoni sopra, dorati il becco e li piedi, e abbia la coda posticcia e il suo collo*".

Romoli (1560), più noto come il Panunto, nel suo libro *La singolar Dottrina* cita il petto di pavone per fare delle salsicce.

Scappi (1570) nella sua *Opera* (Pranzo del 28 ottobre, Libro Quarto) cita pavoni nostrali arrostiti allo spiedo. Cervio (1581) ne *Il Trinciante* apre un Primo servizio di credenza con "*pavoni bianchi rivestiti ed adornati di perle, coralli e fettucce d'oro et argento, con pendenti all'orecchio e profumi nel pico*".

Dopo la scoperta dell'America, l'importanza di quest'uccello diminuisce rapidamente.

Il tacchino non solo lo sostituisce sulle mense, perché ha un sapore migliore e più facile da allevare, ma soprattutto perché ha il modo di espandersi in una misura nella quale il pavone non era riuscito.

Oggi il pavone sopravvive come animale da ornamento, adatto soprattutto per grandi parchi.

Qualche volta, come si è già accennato, arriva sulla tavola.

Se si usano dei giovani pavoncini possono venire preparati come una normale cacciagione da penna.

Se invece si usa un pavone adulto è necessaria una lunga frollatura ed una preparazione come un animale selvatico.

La carne ha un sapore dolciastro e lascia abbastanza delusi, se non si usano molte spezie od abbondanti erbe aromatiche.

Anche per questi motivi ancor oggi si usa portare il fagiano in tavola adornato con almeno una parte delle sue penne, tanto che può valere il detto "molta apparenza, ma poca sostanza".

RIGAGLIE NON REGALI

Nella matematica alimentare i conti possono essere diversi dai soliti e l'unità può avere non i soliti quattro quarti, ma ben cinque quarti.

Dall'animale – bovino o suino – macellato si ricavano due mezzene e da queste quattro quarti, due anteriori e due posteriori, e…. quello che rimane é il "quinto quarto", costituito dagli organi interiori o "frattaglie" (fegato, reni o rognoni, animelle, trippe ecc.), testa, coda zampetti ecc.

Dai quattro quarti sono escluse le interiora, le frattaglie, che divengono quindi il "quinto quarto", un concetto chiaro per il macellaio, anche se matematicamente assurdo e in pratica che un'unità possa venire divisa in cinque quarti.

In ogni modo il macellaio da un'unità ricava e vende non quattro, ma cinque quarti...

Il quinto quarto non é una parte trascurabile. A livello mondiale si calcola una quantità pari a circa venti milioni di tonnellate, con un commercio internazionale di quattro milioni di tonnellate. Altrettanto importante é il ruolo nutrizionale e gastronomico delle frattaglie.

Frattaglia, di solito al plurale (frattaglie), da latino *fractus*, participio passato di frangere o spezzare, sono le parti spezzate e separate dalla carne.

Le frattaglie degli animali di grossa e media taglia (bovini, suini ed equini) comprendono animelle (timo e ghiandole salivari, pancreas), cervello, fegato, rognoni (rene), cuore, milza, polmoni, mammella, trippa, coda ecc., mentre in quelli di piccola taglia (ovini e caprini) polmone, cuore e fegato sono compresi nella corata o coratella senza dimenticare l'intestino degli animali giovanissimi: pagliata "pulita" e "sporca".

Frattaglie, sottoprodotti povere di macelleria o ben di più?

Per rispondere ci aiuta la denominazione che le frattaglie assumono nei volatili di bassa corte: polli, tacchini e galline di faraone, piccioni, oche, anatre ecc.: rigaglie o regaglie.

In questi animali le rigaglie o frattaglie comprendono fegato, cuore, ventriglio (o magone, maghetto, ecc.), granelli (testicoli) ed anche la cresta e bargigli. Il termine, secondo un'accattivante (anche se non molto convincente etimologia) deriva dal latino *regalia*, da *regalis*: "da re", degno di un re, nel senso quindi di boccone da re! Più probabilmente il termine deriva dal fatto che spesso i visceri del pollame, comprese le budella, erano regalate ai poveri.

Frattaglie e regaglie o rigaglie tutt'altro che sottoprodotti, ma bocconi da re, come dimostra la tradizione e le attuali ricerche scientifiche rivalutano come alimenti funzionali!

In ogni modo, le frattaglie sono, anzi erano, un alimento di grande considerazione, anzi, che consente, in particolare per alcune parti, di preparare prelibati piatti tipici e tradizionali ricercati dai buongustai.

Ora a causa di una serie di considerazioni errate e di nuovi pregiudizi, molte frattaglie non sono più gradite,

iniziando dai rognoni e dal fegato, per non parlare delle trippe.

In modo analogo si stanno perdendo molte ricette tradizionali.

L'uomo preistorico, come molti suoi antenati e animali carnivorani, si alimentava di visceri, di cui era avido, e che sono rimasti nell'alta cucina e in quella tradizionale. Senza arrivare a ritenere che esista una fame specifica per i visceri, anche se è stata sospettata por il midollo osseo e il cervello, entrambi ricchi di lecitine, le molecole strategiche contenute nelle frattaglie giustificano il loro uso alimentare.

Una lunga e diffusa tradizione testimonia l'importanza che le diverse culture umane hanno sempre attribuito ai visceri animali come tramite per interpretare i voleri divini (aruspici etruschi) e come alimenti di pregio e dotati di particolare azioni benefiche per l'organismo, fino al punto di arrivare al cannibalismo rituale (cerebrofagia della Nuova Guinea, con il conseguente Kuru), un cannibalismo non ancora scomparso, se è vero quanto hanno riferito i giornali circa Bokassa.

Altrettanto importante e diffusa è la tradizione che i visceri degli animali, più che la loro carne, siano carichi di rilevanti virtù o vantaggi nutrizionali.

Al riguardo basta dare uno sguardo alle credenze sulle qualità dei visceri degli animali che avevano gli antichi egizi e i romani, o ancor oggi molti popoli i cui costumi sono studiati dall'etnomedicina.

Più vicino a noi e com'esempi si può ricordare come attraverso alla scoperta nel fegato del fattore antianemico estrinseco del Castle si è giunti alla Vitamina B12 e il successo che in un non lontano passato ha avuto l'opoterapia (terapia effettuata con estratti d'organo), un approccio che oggi vediamo risorgere, sia pure con altre prospettive d'applicazione, nella nutraceutica effettuata con i sopra citati alimenti funzionali che contengono molecole strategiche.

Di pari passo, alcuni visceri animali usati in alimentazione sono stati incriminati di rischi, e in proposito basta ricordare che in un lontano passato la gotta era attribuita ad un eccesso nella dieta di talune frattaglie, come oggi si teme il rischio di residui di farmaci o contaminanti ambientali, o di malformazioni fetali in donne gravide che mangiano elevate quantità di fegato che contenga elevate quantità di vitamina A. Da non sottovalutare inoltre i rischi infettivi, tradizionali e non convenzionali.

Le frattaglie sono in ogni modo una miniera di preziosi nutrimenti: le molecole strategiche.

C'è chi detesta le frattaglie perché troppo grasse, spesso indigeste, plebee, niente di più che scarti alimentari.

Altri invece le amano perché sane, nutrienti, appetitose.

Gli appassionati del genere si commuovono di fronte a un piatto di rognoncini o di trippa, declinata in ogni regione in modo diverso.

I *romani de Roma* vanno pazzi per il fritto misto con dentro cervella animelle e carciofi e non meno celebri sono i crostini neri alla toscana, con milza di vitello e fegatini di pollo.

E che dire della *cassoela*, piatto lombardo antichissimo con costine e cotiche e piedini di maiale?

Sono tante e gustose le ricette sulle frattaglie della tradizione regionale e familiare italiana.

Queste affermazioni possono suonare come una provocazione.

Indipendentemente dal gusto personale le frattaglie vanno considerate per quello che sono: cibi buoni, sani, puliti e poco costosi, da usare comunque a ragion veduta, come ogni altro cibo.

Le frattaglie rappresentano la parte più vitale dell'animale: saporite e preziose, rappresentano nella loro essenza l'indizio primario della sua salute.

Proprio dalle frattaglie, da questa parte così ricca di simbologie ambivalenti, che porta con sé tutta la negatività delle cose invisibili e nascoste, possiamo ricostruire storia, salute... tutto l'animale.

Nutrendoci di parti come cuore, rene, stomaco di un animale sano possiamo pensare di assimilare la vitalità più pura, la potenza animale alla massima concentrazione.

Sono gli alimenti poveri, anzi poverissimi, grazie ai quali intere popolazioni sono sopravvissute a carestie, epidemie, guerre e flagelli divini di ogni tipo.

Cibi poi snobbati in tempi di abbondanza, proporzionata alla smemoratezza, e in parte rivalutati con atteggiamenti gastronomici *radical-chic*.

Vanno quindi considerati semplicemente per quello che sono: buoni, saporiti, validi dal punto di vista nutritivo, oggi sono cibi disprezzati, guardati con disgusto spesso anche da chi non li ha mai assaggiati.

Alimenti da rivalutare, speriamo che queste righe servano anche a questo.

C'è anche una valenza storica - sociologica, che equipara le frattaglie alla polenta, alla pizza, alle patate, al pesce azzurro.

SPAGHETTI E GALLETTE CIBI MARINARI CHE CONQUISTANO LA TERRA

Anton Maria Dalli, cuoco personale di Ranuccio Farnese, alla fine del milleseicento e nella fastosa residenza di Parma, per il suo augusto signore cuoce per un'ora la pasta *genovesa*, che compra in bottega e non prepara lui stesso, come tutti gli altri cibi.

Genova e il suo montuoso territorio non producono grani e farine, e tanto meno una pasta che resista a un'ora di cottura, anche se un tempo la pasta "al dente" non era nota e tanto meno gradita.

Pasta *genovesa* é quella commerciata in quel porto, dove arriva da altri porti mediterranei, in particolare da Napoli e da Palermo, in territori nei quali si coltiva il prezioso grano duro, con la cui semola e sola acqua si prepara una pasta che, essiccata al sole di quelle terre si conserva nel tempo, anche nei lunghi viaggi di mare, secondo un costume alimentare arabo.

Sono gli Arabi che inventano la pasta e soprattutto gli spaghetti di farina di grano, in modo del tutto indipendente dai Cinesi che con la farina di ri-

so preparano lunghi fili. Ma sono tutt'altra cosa.

Alla fine del primo millennio della nostra era gli Arabi sono i grandi, temuti navigatori mediterranei e i comandanti delle loro veloci navi si nutrono di pasta di semola essiccata, denominata *tria*, e poi cotta in acqua, probabilmente marina miscelata con acqua dolce. Il più antico condimento di questo cibo é il formaggio di capra o pecora, lungamente stagionato, forse con aggiunta di pepe.

La ciurma si alimenta con pappe di semi di leguminose, soprattutto ceci, e cereali, al più con pane cotto due volte, o biscotto, come le ancor note gallette. Questo termine relativamente recente, dal francese *gallet,* deriva da *galet* cioè ciottolo, per la forma schiacciata e per la durezza. Infatti la galletta è una vera pietra se non è *spugnata,* trasformata dall'acqua in una morbida spugna.

L'abitudine alimentare della pasta di semola essiccata degli arabi arriva anche nei porti italiani, prima della Sicilia poi della Campania, dove si copia il metodo di produzione, e da qui prende avvio un nuovo commercio.

La pasta da cibo marino diviene cibo terrestre.

La prima attestazione della pasta essiccata in Italia e dell'esistenza dell'industria della pasta si rintraccia nella descrizione della Sicilia tramandataci da Idrisi al tempo di Ruggero II. Tuttavia si trattava in questo come in altri casi, di fettuccine essiccate. « ...la famosa fettuccina secca di derivazione araba, che si produceva in Sicilia...» riferisce Anna Martellotti ne *I ricettari di Federico II* (pag.95")

Nell'opera del poeta e commediografo napoletano Antonio Viviani, “Li maccheroni di Napoli” (1824) compare per la prima volta il termine spaghetti e sono illustrate le varie fasi della lavorazione. Le fonti letterarie anteriori, invece, utilizzano in alternativa rispetto a spaghetti, la parola maccheroni, da maccare o impastare, e non dal termine greco che significa beato, una etimologia solo fantasiosa.

Per quel che riguarda il condimento, in origine gli spaghetti, come tutte le paste asciutte, e come facevano gli arabi, si ritiene permanga l'uso del formaggio e a, pii del pepe, per chi se lo può permettere.

É tra la fine del XVIII e gli inizi del XIX che compare l'uso di condire la pasta con il pomodoro. La prima testimonianza in tal senso si ritrova in un presepe napoletano databile agli inizi del settecento, conservato nella Reggia di Caserta, nel quale due contadini arrotolano attorno alla forchetta i primi spaghetti colorati di rosso.

Bisogna attendere i primi decenni del XIX secolo per la prima ricetta in cui la pasta é abbinata al pomodoro.

Nel 1839 Ippolito Cavalcanti pubblica la seconda edizione del trattato *Cucina teorico pratica* che, riprendendo quella che doveva essere una abitudine diffusa tra il popolo, riporta due distinte ricette in tal senso: i *Vermicelli con lo pommodore* ed il *Ragù napoletano*.

É a Genova che Nicolò Paganini, celebre violinista, conosce la pasta condita con il pomodoro e la descrive in una lettera oggi conservata nella Biblioteca del Congressi di Washington.

Una buona e durevole pasta di semola deriva da un impasto molto du-

ro e da un'essiccazione al tempo stesso intensa, prolungata e dolce.

L'impasto si ottiene prima con le mani e poi con i piedi, anche se a volte, sembra avvolto in un telo.

Anche il mosto d'uva per il vino non é ottenuto con i piedi?

Sarà solo nel 1833 che Ferdinando II di Borbone incarica l'ingeniere Cesare Spadaccini di studiare un metodo più igienico per produrre la pasta.

L'anno successivo l'ingeniere presenta la sua macchina per impastare, un *uomo di bronzo,* che é prodotta in una Napoli dove una nascente industria meccanica costruisce anche la prima via ferrata italiana.

Sempre a Napoli e negli stessi anni s'inventa e costruisce la gramola a coltelli che sostituisce la gramola a stanga.

L'essiccamento migliore avviene con il sole, di cui i paesi mediterranei sono ricchi, ma anche sotto un nugolo di mosche, che non fanno paura in quanto la pasta é a lungo bollita prima d'essere mangiata.

Ma come? Con le mani!

Sulle veloci feluche dei corsari saraceni arabi non possiamo immaginarci raffinate posate, neppure per i loro comandanti, certamente non di raffinati comportamenti.

Per questo le paste di semola hanno formati "lunghi", gli unici che rendono possibile l'uso delle dita.

Accanto agli spaghetti di forma simili agli spaghi e canapi delle navi, compaiono forme lunghe con una cavità interna per meglio accogliere il condimento.

Mangiare con le mani é del popolo, soprattutto dei giovani, e gli scugnizzi napoletani che mangiano i maccheroni con le dita divengono oggetto di curiosità dei turisti inglesi e francesi nel loro *tour* culturale italiano nel quale non manca la tappa napoletana e dove, ancora alla fine del milleottocento, sono fissati nei primi dagherrotipi dei fotografi ambulanti e documentaristi.

Mangiare con le mani non s'addice alla corte regale borbonica napoletana e si narra che nel 1850 il re Ferdinando II Borbone delle Due Sicilie è golosissimo di maccheroni, anche di quelli a trafila lunga e sottile detti vermicelli che la plebe consuma per strada portandoli alla bocca con le mani.

Stanco di non poter farsi servire nei pranzi gli amati maccheroni, che con le posate ordinarie è difficile mangiare, comanda al suo ciambellano Gennaro Spadaccini di risolvere la faccenda.

Lo Spadaccini (parente dell'inventore dell'uomo di bronzo?) ha un’idea semplice, ma geniale e porta da tre a quattro e poi a cinque i rebbi della forchetta, per avvolgere con facilità i vermicelli.

Di conseguenza la pasta entra nei pranzi di corte, accontentando il goloso sovrano.

Un problema che a fine milleottocento non pare interessare la nuova sovrana, la Regina Margherita di Savoia che, quando arriva a Napoli, desidera gustare la pizza, e le viene portata quella che in suo onore diviene la Pizza Margherita.

Quasi certamente la Regina, nel segreto del palazzo, mangia la pizza con le mani, come gran parte dei napoletani.

Non é infatti noto il detto che *la Regina Margherita mangia il pollo con le dita?*

Oltre il pollo, perché non anche la pizza?

Quello che invece non sappiamo, tornando all'inizio, in che modo Ranuccio Farnese mangia la sua pasta cotta per un'ora, in brodo e quasi certamente spezzettata.

Probabilmente con il cucchiaio.

SPINACI, PROMESSA DI MARINAIO

Gli spinaci sono ricchi di ferro, promessa di marinaio.

Gli spinaci, infatti, contrariamente a un'opinione comune, non sono ricchi di ferro.

Le più recenti e accreditate analisi stabiliscono che gli spinaci contengono circa tre milligrammi di ferro per etto, più o meno come quasi tutti gli altri vegetali, e oltre tutto si tratta di un ferro poco assorbibile e scarsamente utilizzabile, contrariamente al ferro contenuto negli alimenti di origine animale.

Quindi, niente di eccezionale e completamente falsa l'idea che gli spinaci sono ricchi di ferro.

É alla fine del milleottocento che quando si compiono le prime analisi degli alimenti, nelle tabelle compare il dato straordinario, quello degli spinaci che contengono ben trenta milligrammi di ferro. Un errore di stampa o, come é stato detto, della segretaria che ha compilato la tabella?

Quest'ultima ipotesi é la più diffusa perché la colpa é sempre delle segretarie, anche perché donne!

Al ferro si collega l'idea di forza e quindi molto ferro uguale a molta potenza, e da qui si crea il messaggio che gli spinaci danno forza!

Un errore banale come tanti altri, ma in questo caso aggravato da una falsa campagna pubblicitaria che ha successo.

Una ditta americana che produce spinaci in scatola, nel 1933, vuole pubblicizzarli usando i nuovi mezzi di comunicazione, i cartoni animati e le strisce dei fumetti, e affida l'incarico a Dave e Max Fleischer, che vanno per la maggiore con il personaggio di Betty Boop che fa furore.

I due disegnatori inventano il marinaio Popeye che incappa in un'infinita serie di situazione difficili, dalle quali esce sempre vincitore con la forza che gli é data dal mangiare gli spinaci.

Il marinaio con i suoi spinaci ha successo in tutto il mondo e in Italia é chiamato Braccio di Ferro, che diviene simpatico anche ai bambini che non mangiano volentieri gli spinaci, anche se questo marinaio é deforme, perché ha il braccio molto più grosso dell'avambraccio.

Una vera e propria saga, che comprende anche la famiglia e i nemici del marinaio, consolida l'idea che gli spinaci sono ricchi di ferro e che di conseguenza danno forza.

Un'idea sfruttata anche dalla propaganda americana durante il secondo conflitto mondiale, quando si arriva ad affermare che l'America ha la forza di vincere perché mangia spinaci!

Il successo pubblicitario fa aumentare i consumi di spinaci, pare del trentatré per cento, e la città di Crystal

City nel Texas dedica al mitico marinaio un monumento!

Discusso é chi e quando si accorge dell'errore, e pare poco credibile che questo avvenga solo nel 1981 a opera di T. J. Hamblin in un articolo pubblicato sul *British Medical Journal.*

Con ogni probabilità é solo una coincidenza, ma é comunque curioso constatare che la falsa promessa degli spinaci ricchi di ferro e fonte di forza provenga da un marinaio.

Promesse di marinaio é un detto, un tempo comune, e con diverse origini.

I marinai durante le tempeste chiedono salvezza facendo promesse che poi non mantengono, come quelle di fedeltà a ognuna delle donne che si dice abbiano in ogni porto.

Il primo marinaio della storia, l'omerico Odisseo, é noto per la sua capacità di mentire ingannare e per questo Dante Alighieri nella sua Divina Commedia, nel Canto XXVI dell'Inferno lo mette nell'ottava bolgia, dove sono puniti coloro che progettano e compiono agguati e danno fraudolenti consigli.

Come quello che gli spinaci sono ricchi di ferro e che il ferro dà forza.

UOVO PERFETTO O LA VENDETTA DEI CUOCHI

A Parigi é stato aperto un nuovo ristorante che si chiama "64° C", la temperatura di cottura dell'uovo perfetto, il nuovo snobismo gastronomico delle basse temperature e lunghe cotture... delle nostre antenate.

Sul focolare di mia nonna, a metà del secolo scorso, la viva fiamma del fuoco scalda ancora la pentola, di fianco le braci sotto la griglia arrostiscono le carni, mentre nella calda cenere sono lentamente cotte uova, patate e altre verdure, accuratamente protette con mezzi di fortuna. Assolutamente sconosciuto il foglio d'alluminio oggi d'uso comune…

Profonda é l'esperienza delle donne del passato nel regolare la temperatura della cenere, con tempi spesso segnati dalla lunghezza di una preghiera o da una, due o più decine del Rosario, se non di una mezza giornata o di una nottata.

Un *Credo* (un minuto e mezzo) è il tempo di cottura di un uovo al tegamino. Per le uova sode nell’acqua bollente: due stazioni o poste di *Rosario* per l’uovo cotto giusto, tre per l’uovo cotto molto.

Un’esperienza che di generazione in generazione risale alla notte dei tempi, quando i popoli nomadi accendono il fuoco per arrostire le carni e le donne pongono i cibi, avvolti in foglie, tra le pietre roventi o nelle ceneri calde. Canti, danze e litanie scandiscono i tempi di cottura.

Lunghe cotture a temperatura contenuta sfruttano la cassetta di cottura, presente in molte cucine borghesi del passato e che si diffondono durante la prima guerra mondiale per risparmiare la legna.

Oggi si discute in termini di gradi centigradi e di minuti, stabilendo che l'uovo perfetto si ottiene con la cottura a 64 gradi centigradi, anche se qualche

iperperfezionista vorrebbe 63,2, per sessanta minuti, non uno in più e neppure in meno!

In modo analogo la carne di bue é cotta alla perfezione a 66 centigradi per dodici ore, mentre quella d'agnello esige trentasei ore. Un pollo "al dente" si ottiene a 66 centigradi per dodici ore. I legumi vogliono una temperatura maggiore, 83 centigradi, e tempi relativamente più brevi, centottanta minuti. Molto interessante che il polpo, cotto per sei ore a 40 centigradi, assume una morbidezza insospettabile.

Tempi comunque solo indicativi, perché diversi per i singoli vegetali e per le carni di animali giovani o adulti, e per ottenere diverse gradazioni di colore o di sangue.

Tutte cotture sotto vuoto, per impedire l'essiccamento e l’ossidazione, e trattenere gli aromi e i sapori naturali.

Temperature e tempi stanno divenendo un'ossessione maniacale, fonte di nuove discussioni.

L'uovo perfetto ha un tuorlo che cola ancora leggermente e un albume bianco gelatinoso, con un sapore di uovo intenso, a patto di partire da un uovo freschissimo deposto da una gallina alimentata con cibi naturali. Altrimenti più che aromi, si esaltano cattivi sapori o puzze. Una cottura a 68 centigradi dà un albume troppo duro e a 64 gradi troppo molle. Ovviamente per chi riesce a apprezzare queste caratteristiche.

Ogni cibo ha la sua coppia temperatura - tempo e per i moderni gastronomi vi sono nuove occasioni di discussioni infinite.

Un semplice piatto di asparagi con due uova diviene un'ardita composizione di due diversi procedimenti di cottura.

L'uovo perfetto e la maniacale ricerca di sofisticati rapporti tra temperature e tempi sono l'odierna, nuova frontiera della gastronomia, o la vendetta dei cuochi?

Dopo che la *Nouvelle Cuisine* é arrivata alle più basse tavole calde, e quando tutti cercano i sempre più introvabili prodotti di nicchia e dei più minimi microclimi, i cuochi partono alla riscossa, riscoprendo e enfatizzando il ruolo delle tecniche di cucina non disponibili per la massa della popolazione, sempre più microonde-dipendente e ossessionata dalla fretta.

Anche perché non esiste più la cenere del focolare, la conoscenza della sua temperatura, e la pazienza di lunghe cotture durante le quali recitare uno o più rosari?

Tutto finito? Forse no.

Le lunghe cotture a bassa temperatura hanno un punto in comune con la pastorizzazione, sistema dolce inventato da Louis Pasteur per sanitizzare alimenti delicati, come il latte, e prolungarne la conservazione.

É prevedibile che in un tempo più o meno lontano, una nuova industria alimentare offrirà non l'uovo perfetto, almeno carni, pesci e verdure precotte a bassa temperatura, in opportune porzioni e confezioni, cibi pronti per essere messi in tavola dai consumatori e dalle famiglie.

Questo potrà avvenire quando la gente nei ristoranti avrà conosciuto i pregi dei nuovi sistemi di cottura, e allora i cuochi dovranno inventarsi nuove cose.

Ma questa é un'altra storia...

IL PIACERE DELLA CUCINA

Cucina, luogo dei piaceri bipolari.

Il piacere, se non il primo e unico, almeno come impulso importante partecipa alla invenzione della cucina, al suo sviluppo e costante permanenza nella vita di ogni società umana.

Vasto e complesso, ma poco indagato, é il piacere, anzi i piaceri della cucina, molti dei quali bipolari.

Piacere di chi la pratica e di chi la consuma, due piaceri oltre tutto tra loro interconnessi con molti, sottili legami non sempre facili da dipanare, assieme a un'altra bipolarità, quella del piacere maschile che si confronta con quello femminile.

*Il piacere di fare cucina é una delle tante manifestazioni dell'*Homo faber*, anzi della donna, perché già nel più lontano passato il maschio caccia e abbrustolisce le carni, la femmina raccoglie e cuoce carni e vegetali, inventando le mille e mille volte mille combinazioni tra cibi diversi. E solo questa é cucina!*

Già a questo livello compare il piacere di un'altro bipolarismo, quello delle carni e dei vegetali, che se inizia come si é visto, con il maschio e la femmina, e che trova piacere nella unione di un matrimonio umano e alimentare.

Il piacere di valutare, apprezzare e consumare i prodotti e gli elaborati delle azioni di cucina é di tutti, maschi e femmine, sia pure con ruoli e soprattutto sensibilità diverse, che portano a differenti apprezzamenti, tanto che sono state ipotizzate due tendenze o derive culinarie, di due cucine, una maschile e l'altra femminile.

La cucina al tempo stesso é tradizione, prevalentemente femminile, e innovazione in generale maschile.

Un bipolarismo che trova il piacere di un equilibrio quando l'innovazione che ha successo diviene tradizione. Un passaggio che non di rado avviene quando la donna tradizionale accoglie l'innovazione maschile.

La cucina trasforma il cibo in nutrimento del corpo e dell'anima, un altro bipolarismo.

Piacere del corpo e dell'anima si fondono nel benessere o eucenestesi.

Mangiare buoni cibi preferiti stimola il rilascio di ß-endorfine, le molecole del benessere e del piacere, che, esaltano il buon umore.

Consumare i cibi che piacciono e di una buona cucina toglie la fame senza appesantimenti, solleva il morale e fa sentire soddisfatti e rilassati, ma può far scattare un altro bipolarismo.

Il godere dei cibi favoriti a volte può causare effetti negativi quali un senso di colpa e di rimorso e dobbiamo imparare a minimizzare l'impatto negativo sul nostro umore e massimizzare quello positivo, con una buona cucina che dia piacere.

De honesta voluptate et valetudine *é un trattato rinascimentale di cucina di Bartolomeo Sacchi, detto il Platina (Piadena, 1421 – Roma, 1481) umanista e gastronomo italiano che forse per primo pone il piacere e la salute quale scopo della buona cucina.*

Mangiare è uno dei piaceri della vita e, quando ci è possibile, consumiamo gli alimenti che ci piacciono ed evitiamo quelli che non preferiamo e compito della cucina é la loro preparazione,

L'attrattiva di un alimento non è legata solo alle sue proprietà sensoriali, ma dipende anche dalle condizioni di chi a questo si accosta, dall'esperienza vissuta in precedenti occasioni in cui ha consumato quell'alimento, dalle circostanze sociali in cui è gustato. In altre parole, l'alimento giusto, al momento giusto, con la giusta compagnia ci fa sentire bene.

In queste condizioni il cibo viene a trovarsi tra altri bipolarismi, quello della memoria del passato e della esperienza del presente come quello dei due ambienti fisici e sociali, ma soprattutto il bipolarismo che vede contrapposto la razionalità cosciente all'inconscio alimentare, che oggi trova riferimento anche nelle voglie alimentari, dove si trovano nuove bipolarità.

Le voglie alimentari, desiderio di mangiare un cibo particolare, a volte insolito e anche anomalo, sembrano essere comuni e, a seconda della popolazione studiata, le persone con qualche voglia alimentare sono tra il 60 e il 90% e uomini e donne le attribuiscono a comportamenti ed emozioni contrastanti.

Gli uomini tendono ad attribuire le voglie alimentari alla fame generale o specifica, mentre le donne le attribuiscono agli umori negativi della noia e dello stress, associandole anche a sentimenti negativi, sensi di colpa e rimorsi, se hanno ceduto alla tentazione.

Altro bipolarismo delle voglie alimentari é quello del lecito e proibito, e spesso il desiderio di un cibo in particolare è che é considerato vietato, come per molti il cioccolato. Se l'alimento é evitato consapevolmente, il desiderio di mangiarlo diventa sempre più forte fino a quando la persona

non cede alla tentazione. Dopo averlo mangiato, iniziano i sensi di colpa e il rimorso e la persona decide di non mangiarlo più. Importante è liberarsi da ogni senso di colpa relativo al mangiare. Per fare ciò bisogna risolvere il rapporto con il cibo e sviluppare comportamenti alimentari sani e realistici. Per fare questo è necessario imparare a gestire i livelli di assunzione dei propri cibi preferiti per massimizzare il piacere che procurano senza dover eccedere nel consumo per esserne appagati.

I bipolarismi del piacere alimentare, quando raggiungono una sintesi divengono occasione di un nuovo, più intenso e duraturo piacere.

COSTOLETTA D'ORO É MILANESE

La costoletta alla milanese deve il suo nome al taglio di carne utilizzato, la costola di vitello ricavata dalla lombata, con lo spessore di almeno tre centimetri. La carne, senza essere battuta, é passata nell'uovo e poi nel pangrattato, quindi fritta nel burro, meglio se chiarificato. Ne è variante la cosiddetta orecchia d'elefante così denominata per la sua dimensione e forma.

Costoletta si dice e non cotoletta, un francesismo (da *côtelette*, *côte*), ma non é questa la discussione che di tanto in tanto risorge e cioè se la cotoletta alla milanese é di Milano imitata dalla *Wienerschnitzel* viennese, o se nasce a Vienna per poi arrivare a Milano.

È nata prima la versione italiana o quella austriaca?

Le origini di entrambe sono borghesi e relativamente recenti, e ognuna delle due città ha dato il suo contributo per rendere la ricetta come è oggi, e questo anche in base all'accurato studio che Eugenio Clivio ha pubblicato sulla rivista Civiltà della Tavola nel maggio 2014.

La diatriba Milano – Vienna deriva dall'aneddoto che lo scrittore e giornalista Felice Consolo scrive nella Guida Gastronomica d'Italia, del 1969, pubblicata in Germania nel 1971 con il titolo *Italien tafelt,* e nel quale si parla di un rapporto scritto dal feldmaresciallo Josef Radetzky al conte Attems, aiutante di campo di Francesco Giuseppe, dove il Radetzky riferisce di aver assaggiato la costoletta meneghina e di averla trovata squisita, tanto da aver inviato la ricetta in patria, dove diviene *Wienerschnitzel* .

Questa leggenda di un'origine milanese della costoletta viennese é ampliata facendo intervenire un'amante milanese.

Il feldmaresciallo, sposato con la contessina Franziska Strassoldo dalla quale ha cinque maschi e tre femmine, a Milano trova una fedele e calorosa amante, la lavandaia Giuditta Meregalli, che gli produce quattro figli e gli rimane vicina sino alla di lui morte.

Letto e tavola sono spesso vicini, per cui si favoleggia che l'amante é l'inventrice della costoletta impanata e fritta nel burro, anche per ristorare il maturo e poi anziano militare dalle fatiche amorose, e che il soddisfatto feldmaresciallo comunica a Vienna.

Una leggenda smontata dallo studioso austriaco Heinz Dieter Pohl perché priva di fondamento, poichè non esiste alcun documento che conferma l'esistenza di un conte Attems o di un carteggio tra quest'ultimo e Josef Radetzky. Inoltre, non sarebbe stato logico cambiare il nome della ricetta da costoletta alla milanese a Wienerschnitzel, poiché in Austria vi é l'uso di adottare le ricette straniere mantenendo la loro denominazione originale.

Decisivo é il libro di cucina austriaco pubblicato intorno al 1798, il *Kleines österreichisches Kochbuch,* con una ricetta identica a quella della *Wienerschnitzel*, e Radetzky va per la prima volta a Milano cinquanta anni.

La costoletta é quindi viennese, o soltanto viennese?

Nell'archivio Capitolare di S. Ambrogio a Milano, é possibile consultare un documento del 1148 che riporta

la lista delle vivande offerte dall'abate di s. Ambrogio a una delegazione di canonici, in occasione della festa di San Satiro e nel quale è fatta menzione, per la prima volta, dei *lombolos cum panitio*.

Lombolos quindi lombata o carne ottenuta dai lombi, o qualche cosa da riportare alle carni della costoletta, con pane o un suo derivato, il pangrattato e alcuni ritengono essere la prova inconfutabile dell'origine milanese della costoletta.

Pietro Verri, nella sua Storia di Milano (1783) cita lo stesso documento e precisa che "verso la fine del capo sesto, ho ricordato un altro pranzo, preteso un secolo prima, da altri canonici, i quali chiedevano *lombulos con panitio*; ora si trattava *cum panitiis*. Potevano forse essere pagnottelle più fini, di mero fiore di farina apprestata sul finir della mensa".

Senza voler con questo dire che i milanesi siano stati gli inventori dei panini imbottiti o degli *hamburger*, la caratteristica della costoletta alla milanese sta nell'impanatura con uovo e pangrattato prima della frittura nel burro.

Un insieme di condizioni che merita una certa attenzione.

Che il burro sia di casa a Milano lo sappiamo fin da quando, più i duemila anni fa, Giulio Cesare lo scopre negli asparagi della cena che gli é offerta da Valerio Leonte.

L'impanatura con l'uovo e il pangrattato prima della frittura é detta anche doratura, imitazione economica della dispendiosa pratica presente fin dal Medioevo, di cibi contenenti una moneta d'oro o ricoperti da un sottile strato del prezioso e incorruttibile.

Una condizione che proprio a Milano porta all'uso di colorare di giallo gli alimenti e per questo a usare lo zafferano nel risotto, tanto che un illustre cuoco milanese ha riportato la foglia d'oro in un suo celebre piatto di riso.

Comunque, l'uso del pangrattato per trattare la superficie delle carni da cuocere é antico, sostituendo a questo scopo la farina utilizzata già nei tempi omerici, come si legge nell'Odissea quando Eumeo la sparge sulla superficie delle carni dei suinetti che si appresta ad arrostire per Ulisse.

Senza scomodare gli arabi e gli andalusi spagnoli, nel *Libro de arte coquinaria* (1467 circa) del Maestro Martino da Como si dice che "*Per fare bello arrosto (...) piglia un pane bianco, et grattugialo menuto, et con esso pane mescola tanto sale quanto te pare necessario per lo arrosto; poi gitta questa mescolanza de pane et de sale sopra lo arrosto in modo che ne vada in ogni loco; poi dalli una bona calda de foco, facendolo voltar presto; et in questo modo haverai el tuo arrosto bello et colorito*".

La prima ricetta austriaca, abbiamo visto, é intorno al 1798, mel libro *Kleines österreichisches Kochbuch,* mentre quella italiana, e come riferisce Eugenio Clivio, la si trova in un testo del 1826, *Il Cuoco senza pretese ossia la cucina facile ed economica* di Antonio Odescalchi, ma questo non significa che non fosse ben nota anche precedentemente.

Che porzioni di carne siano fritte dopo essere impanate non é una invenzione particolarmente originale. Questo spiega come siano presenti in diverse cucine, anche variate e impreziosite

con prosciutto e formaggio, come la cotoletta alla bolognese o *petroniana* o la variante a dadi della costoletta milanese di Gualtiero Marchesi.

Non bisogna dimenticare le costolette di molte regioni italiane e tra queste alla valtellinese, veneta, valdostana, siciliana e napoletana, ognuna con le sue caratteristiche, e le preparazioni analoghe in paesi asiatici.

La cotoletta (non di costola) arriva anche negli anche Stati Uniti, ma é di pollo, a base di petto o di altre sue parti e diffusa in tutto il mondo anche grazie ai fast food. La cotoletta è preparata passando carne di pollo in farina, uova e pangrattato, e poi friggendola in padella con olio o burro.

Purtroppo oggi si spacciano per cotolette di pollo un impasto di rimasugli, triti e rifilature di pollame a cui si aggiunge carne CSM (carne separata meccanicamente ottenuta da ossa e di svariate parti animali) poi tutto viene macinato insieme e assemblato saldamente, grazie anche a coagulanti e addensanti e infine il tutto viene impanato e fritto, con l'intento di ricostruire qualcosa che somigli all'originale. Il petto di pollo è probabilmente il taglio più nobile del pollo mentre il trito di rifilature e rimasugli rimpastato ha un valore decisamente inferiore.

Secondo Eugenio Clivio sembrerebbe quindi che gli italiani siano stati gli inventori della crosta di pane sulla carne, gli austriaci i primi a friggere una fettina di coscia di vitello in una crosta di pangrattato e uovo e, di nuovo gli italiani, i primi a farlo con una costoletta di vitello.

FINANZIERA, RICETTA E NON SOLO ABITO

Finanziera, nome importante per un piatto di cibi poveri, combinati e trattati con grande sapienza.

Una denominazione che si addice ai finanzieri di un tempo e non a tutti quelli d'oggi.

La finanziera è un piatto piemontese di origine popolare e incerta: la tradizione vuole che sia presente nei menu domestici fin dal Seicento e che abbia radici francesi, che non devono stupire.

I francesi amano assumersi la paternità di questo piatto, ritenuto anche una salsa, ma non hanno documenti in proposito.

La sua composizione denuncia un'origine popolare, senza nome o con un nome a noi ignoto.

Il nome finanziera viene nei secoli successivi, e in proposito vi sono due opinioni, entrambe - é necessario precisare - incerte se non mitiche o fantastiche.

Secondo la prima opinione pauperistica é che i finanzieri, dai quali il piatto prende nome, sono quelli del dazio, dove alle porte delle città esigono una tassa alle merci in entrata e che per "chiudere un occhio" si accontentano anche di piccoli regali, come quelli che possono confluire nella ricetta.

Una seconda opinione ricca fa riferimento agli esponenti dell’alta finanza governativa, considerati dei buongustai, lo gradiscono e lo ordinano al ristorante del Cambio, a due passi da Palazzo Carignano.

Questi alti funzionari governativi non solo gradiscono la finanziera, ma sono anche vestiti in finanziera, un severo abito scuro, lungo, a doppio petto, detto anche *stifelius*.

Non si può escludere che proprio questi finanzieri ordinano il piatto perché lo conoscevano quando erano nei loro paesi d'origine e lo gustavano solamente in poche occasioni.

In considerazione dell'ottimo sapore e dell'originalità della ricetta, il piatto in questione arriva alla corte dei Savoia, attraverso i cuochi astigiani al servizio del duca Carlo Emanuele I.

Massimo Alberini nel suo *Piemontesi a tavola* (1967) afferma che la finanziera è chiamata talvolta salsa, ma il Vialardi (dandone una ricetta appesantita, che chiama *financière*) usa il termine più appropriato di *ragout*. Alessandro Dumas adopera lo stesso termine nel suo monumentale *Grand dictionaire de la cuisine*.

Vialardi, cuoco di Carlo Alberto Carignano Savoia, parte da un "fondo" di Madera, di color bruno, più salsa spagnola e, in questo cocktail d'intingoli, mette dentro tre tartufi a dadini, una ventina di polpettine di carni diverse (pollo, selvaggina, vitello), farina e uova, diversi funghi a pezzetti, più spezie e sale. Un prezioso intingolo da servirsi per ripieni e guarniture.

Forti erano gli stomachi di un tempo, ai quali era adatta una ricetta ricca come quella della finanziera, ma anche nel passato questo cibo così ricco e composito aveva bisogno del supporto di un risotto bianco (condito con burro e formaggio) oppure (cosa non certo agevole a una rapida digestione) un timballo di pasta sfoglia.

Non abbiamo i menu che il ristorante del Cambio di Torino presentava ai tempi di Cavour, suo abituale frequentatore.

Tuttavia viene spontaneo pensare che un piatto simile gli sarebbe piaciuto, forse più della "lepre alla reale" o dei "fagiani à la braise" ai quali, come castellano di Grinzane e di Santena, aveva diritto, in memoria del privilegio feudale.

Oggi la finanziera, in opportune piccole o contenute dosi, può stare a sé nella serie di gustosi antipasti o riempire raffinati *vol-au-vent* come una salsa.

HAMBURGER E KETCHUP

Hamburger e ketchup, un'accoppiata sempre più frequente dell'inarrestabile globalizzazione alimentare.

Qual è l'origine delle due denominazioni chiaramente americane?

Come premessa è interessante ricordare che molte denominazioni americane hanno un'origine europea, iniziando dal dollaro, un termine che deriva dal tallero, che a sua volta discende dal talento dell'antico impero romano. Il simbolo del dollaro, il ben noto $, si dice rappresenti i due mondi (due dischi sovrapposti) legati tra loro da una (o due) righe verticali.

L'origine dell'hamburger non è molto chiara, tuttavia la versione – o leggenda? – prevalente è la seguente.

Gli emigranti europei che alla fine del secolo scorso raggiungono l'America sulle navi dell'Hamburg Line,

nelle mense rapide a loro destinate conoscono delle strane e per loro nuove polpette di carne congelata, cotte rapidamente alla griglia e distribuite tra due fette di pane.

Rapidamente, il nuovo cibo é chiamato hamburger e soprattutto rimane quasi un sogno con il quale agli emigranti si apre il Nuovo Mondo.

Arrivati a destinazione, gli emigranti continuano a mangiare gli hamburger per gli stessi motivi che hanno spinto l'Hamburger Line a usarli nelle economiche mense delle sue navi.

Infatti, i nuovi immigrati non possono permettersi costose carni pregiate.

Per utilizzare tagli di carne poco pregiati ed economici di carne devono rivolgersi a quelli anteriori, ma non hanno il tempo di prepararli come lessi, bolliti o spezzatini, usando cotture lente e prolungate, necessarie per superare la loro durezza, abbondanza di connettivo, ecc.

La carne, tritata e trasformata in hamburger, anche con una cottura rapida, é tenera, di rapida cottura, a basso prezzo e può essere facilmente condita con i più diversi aromi.

Da qui il successo, soprattutto per il pasto rapido del mezzogiorno e dei Fast Food.

Se la nascita degli hamburger é europea, il loro sviluppo é americano, ma con una progressiva diffusione mondiale.

Recentemente l'hamburger e in America, nonostante la crisi economica, vede un ulteriore aumento dei consumi, per l'ottimo rapporto tra qualità e prezzo.

Anche in Italia osserviamo l'irresistibile ascesa degli hamburger.

Infatti, non é possibile pensare di mangiare soltanto i costosi quarti posteriori dei bovini (filetto e controfiletto, bistecche e costate ecc.), ma al tempo stesso ritornare su vasta scala ai lessi e bolliti, stracotti e spezzatino, con lunghi tempi di cottura.

Oggi il destino razionale dei quarti anteriori é anche quello degli hamburger, per le mutate esigenze di cucina e soprattutto la richiesta di carni a cottura rapida, ma al tempo stesso tenere e di facile masticazione, gradite ai bambini e agli anziani, a buon prezzo e in giusto rapporto con la qualità

In Italia, gli hamburger hanno una precisa codificazione di legge.

Agli hamburger si affiancano altri prodotti estemporanei, denominati svizzere, carne macinata, bistecca macinata o semplicemente macinato, trita sugo, trita scelta, trita sceltissima.

Oltre a quelli classici di bovino (manzo o vacca), vi sono anche carne tritata d'altri animali: vitello, suino, agnello, pollo e tacchino.

Non mancano preparazioni con diversi condimenti vegetali, o ottenute con carne di due specie animali (bovina e suina).

In Francia e Belgio si chiama anche *Steak Tartare*, spesso consumata cruda.

Il successo dell'hamburger, ma anche d'altri piatti di carne, deriva anche dalle salse che lo accompagnano e, tra queste, una salsa considerata tipicamente americana: il ketchup.

É qui piacevole ricordare che è stato sostenuto che la Francia è il paese delle tre religioni – cattolica, protestante e israelita – e delle cento o mille salse, mentre l'America è il paese delle

cento o mille religioni e dalle tre salse, una delle quali è il ketchup.

Il ketchup è una salsa di pomodoro tipicamente americana?

Il ketchup prende il nome da una salsa indonesiana di pesce e soia chiamata *kecap ikan*.

Questa salsa, piccante, è conosciuta dagli inglesi che nel secolo XVIII prepavano una salsa d'acciughe denominata ketchup, katchup o catsup nella quale, come pesce usavano le acciughe salate e sostituivano la soia orientale con altri ingredienti.

Il ketchup inglese del 1750 é preparato con acciughe salate ed aceto e aromatizzato con scalogno, macis, zenzero, chiodi di garofano, noce moscata e abbondante pepe.

Nella prima metà del secolo successivo, sempre in Inghilterra, le acciughe del ketchup sono sostituite da altri ingredienti, in particolare funghi, noci ed anche limone.

La salsa, ovviamente salata e più o meno piccante, mantiene la denominazione di ketchup di funghi, o di noci e via dicendo.

Sulla scia della moda inglese, i diversi ketchup arrivano in America, dove nasce il ketchup al pomodoro, anche se la storia non è precisa in ogni dettaglio.

Come riferisce Kurlansky (Il sale. Una biografia – Rizzoli, 2003 – pag. 179, 80), la prima ricetta del ketchup al pomodoro é pubblicata da James Mease, medico ed orticoltore di Filadelfia, prima del 1782.

Mease é un fedele suddito della corona britannica e per questo a conoscenza delle mode alimentari europee, tanto che deve fuggire dal New Jersey alla Nuova Scozia.

Lo stesso Mease, in una sua pubblicazione del 1812, dà una ricetta di un *Love-Apple Catsup* (ketchup di mele dell'amore, denominazione del pomodoro), una salsa di pomodoro con pimento e macis.

É a questa preparazione che bisogna riferire l'attuale "ketchup americano", salsa di pomodoro che invade tutta la cucina di quel paese.

Dal pesce al pomodoro, un bel salto di specie, che tuttavia avviene mantenendo la medesima denominazione!

Cibi che cambiano anche sostanzialmente – come il ketchup – e mantengono lo stesso nome non sono una novità.

Un classico esempio italiano é il *salamen*, pesce salato, che diviene un salume di carne di maiale.

Il mutare della sostanza, non del nome, deve rendere cauti nell'interpretare libri del passato.

INVENZIONE DEGLI GNOCCHI DI PATATA

Sabato trippa, giovedì gnocchi: un cartello che un tempo vi era in molte trattorie di campagna e che è divenuto una massima popolare per indicare una tradizione di cucina. Per la trippa, di regola di bovino, del sabato vi è la spiegazione che era una delle parti più deperibili e che doveva essere consumata rapidamente, dopo la macellazione del giovedì o venerdì, e prima delle

carni della domenica. Per gli gnocchi del giovedì (per il venerdì era obbligatorio il pesce) vi è uno dei tanti misteri di questo piatto, in particolare di quelli di patate, un'invenzione relativamente recente, innestata su una lunga e antica tradizione.

Il termine gnocco ha un'antica origine e probabilmente deriva dal longobardo *knohhil*, che indicava il nodo del legno ed a questo termine, con ogni probabilità sono da riportare i *knödel* altoatesini, dai quali derivano anche i *canederli* trentini. Proseguendo il suo cammino cuciniero verso il meridione, compare il termine gnocco o gnocchi, parola che nel secondo millennio dell'era corrente si è diffusa nel veneto e nella pianura padana per significare bocconcini di pasta, simili ai nodi del legno.

(La voce gnocco, cambiando di genere, passa nel vernacolo licenzioso per indicare il sesso femminile).

Gli gnocchi erano un piatto povero, che raramente trovava posto nei ricettari gastronomici dell'alta cucina. Costituiti da farina impastata con l'acqua o al massimo con qualche uovo, foggiati come un piccolo e corto cilindretto, spesso deformato per impressione su di una superficie irregolare (parte interna di una grattugia o di una forchetta), lessati e conditi con sugo o burro e formaggio, sono divenuti un piatto tradizionale della cucina veneta, emiliana, piemontese. Il termine gnocco ha poi avuto altre estensioni, ad esempio quello di gnocchi alla romana costituiti da semolino, oppure di gnocco fritto reggiano, nel quale la farina di grano tenero è impastata nell'acqua, tirata in sfoglia tagliata in forma di sottili losanghe, che sono fritte nello strutto.

Gli gnocchi, nati come pezzetti di pasta di farina cotta nell'acqua, fanno parte delle paste di grano tenero che fanno colla e che gli antichi greci denominavano χόλλα (colla), almeno se dobbiamo credere a Costanzo Felici (1525 – 1585).

Per avere precise ricette di gnocchi, come oggi li intendiamo, bisogna arrivare al "Libro contenente la maniera di cucinare" di un anonimo reggiano della seconda metà del settecento, per la casa dei conti Cassoli residenti a Reggio Emilia, che descrive una ricetta di "Gnocchi di Miglio con l'Aglio", mentre Vincenzo Corrado (1734 – 1836), nel suo libro Cuoco Galante, descrive gli Gnocchi alla Panna e gli Gnocchi alla Dama. In proposito della prima ricetta, Corrado scrive: "Di gnocchi alla panna – Si faccia cuocere fior di farina con latte, in maniera che divenga una soda pasta nella quale, prima di levarla dal fuoco, vi si mettano gialli d'uova e qualche chiara e si faccia d'un tavoliere freddare. Freddata. Si stenda e se ne formino gnocchi alla lunghezza d'un mezzo dito, quali incavati si riempino con farsa di petti di capponi condita di parmegiano, gialli d'uova o panna di latte, e fette di tartufi, si copriranno e si farà il timballo cuocere".

Vincenzo Corrado porta la prima ricetta italiana degli gnocchi di patata come segue. Patate in gnocchi (Vincenzo Corrado, 1801) – Cotte che saranno al forno le patate, la loro più pulita sostanza si pesta con una quarta parte di gialli d'uova duri, altrettanta di grasso di vitello e anche di ricotta. Si unisce e si lega dopo con qualche uovo sbattuto, si condisce con spezie e si divide in tanti bocconi lunghi e grossi

come ad un mezzo dito, i quali infarinati si mettono nel fuoco bollente, e bolliti per poco si servono nel piatto incaciati e conditi con sugo di carne.

Alla fine del settecento la patata entra nella cucina italiana. Il primo a darne una ricetta sembra sia stato Francesco Leonardi nel suo "L'Apicio Moderno" (prima edizione 1790 e seconda edizione, in Roma, 1797) a proposito di un "Ragù di pomi di terra". Durante il milleottocento la patata entra negli gnocchi delle cucine dell'Italia settentrionale e quindi nella cucina emiliana, veneta e piemontese. Gli gnocchi sono preparati con farina di frumento tenero e patate lessate accuratamente passate, a volte con aggiunta d'uovo come legante, lessati e conditi con burro e formaggio o con sughi.

Alla fine dell'ottocento gli gnocchi, dalla cucina povera italiana passano a quella borghese, come testimonia Pellegrino Artusi che nel suo "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene" (ultima edizione 1910). In proposito "la famiglia de' gnocchi è numerosa" afferma l'Artusi. Oltre a quelli in brodo vi sono quelli di patate e di farina gialla per ministra e quelli di semolino e alla romana, e quelli al latte per dolce.

La ricetta dell'Artusi degli gnocchi di patate è semplice. "Patate grosse e gialle, grammi 400. Farina di grano grammi 150. Cuocete le patate nell'acqua bollente o, meglio, a vapore e, calde bollenti, spellatele e passatele per istaccio. Poi intridete colla detta farina e lavorate alquanto l'impasto colle mani, tirandolo a cilindro sottile per poterlo tagliare a tocchettini lunghi tre centimetri circa. Spolverizzateli leggermente di farina e, prendendoli uno alla volta, scavateli col pollice sul rovescio di una grattugia. Metteteli a cuocere nell'acqua salata per dieci minuti, levateli asciutti e conditeli con cacio, burro e sugo di pomodoro, piacendovi. Se li volete più delicati cuoceteli nel latte e serviteli senza scolarli; se il latte è di buona qualità, all'infuori del sale, non è necessario condimento alcuno o tutt'al più un pizzico di parmigiano.".

Gli gnocchi, con l'Artusi entrano anche nell'alta gastronomia, come dimostra la seguente ricetta. "Gnocchi – E' una minestra da farsene onore; ma se volete consumare appositamente per lei un petto di pollastra o di cappone, aspettate che vi capiti l'occasione. Cuocete nell'acqua, o meglio a vapore grammi 200 di patate grosse e farinacee e passatele per istaccio. A queste unite il petto di pollo lesso tritato finissimo colla lunetta, grammi 40 di parmigiano grattato, due rossi d'uovo, sale quanto basta e odore di noce moscata. Mescolate e versate il composto sulla spianatoia sopra a grammi 30 o 40 (che tanti devono bastare) di farina per legarlo, e poterlo tirare in bastoncini grossi quanto un dito mignolo. Tagliate questi a tocchetti e gettateli nel brodo bollente ove una cottura di cinque o sei minuti sarà sufficiente. Questa dose potrà bastare per sette od otto persone. Se il petto di pollo è grosso, due soli rossi non saranno sufficienti".

Dopo l'Artusi, gli gnocchi, anche di patata, divengono un classico della cucina e della gastronomia italiana, con lo sviluppo di una gran varietà di condimenti che vanno dai sughi di carne a quelli di verdure.

INVENZIONE DEL PANINO

Caro vecchio e sempre buon panino

Il caro, vecchio e buon panino con i suoi salumi é sempre di moda e sta avendo continui successi.

Panino, tramezzino, *sandwich*, *toast* ecc. sono tante denominazioni per una preparazione povera e solo apparentemente semplice, con un numero sterminato di varianti e che oggi vede sempre più versioni etniche e gastronomiche.

Molto probabilmente il panino é nato immediatamente dopo il pane, quando tra due fette di una pagnotta fu inserito un altro alimento, da una foglia di verdura, a una fetta di carne, formaggio, salume o altro, fino alla cioccolata e suoi sostitutivi.

La denominazione stessa di panino é oggi largamente diffusa in una delle capitali della gastronomia, la Francia, dove a ogni piè sospinto sono offerti panini, obbligatoriamente pronunciati alla francese, con l'ultimo i accentato.

Se in Italia, patria dei salumi, il panino evoca subito il pane e salame o pane e mortadella, in altri paesi furoreggiano panini d'altro tipo, anche molto ricercati.

Come per altre preparazioni alimentari, molti ne vantano l'origine, che in generale si riferisce più al nome o a talune caratteristiche che all'essenza.

Anche se cambia il nome, i salumi sono inoltre sempre presenti.

Il ***panino***, costituito da due semplici fette di pane casalingo e da fette di salume di maiale, é indubbiamente di origine popolare italiana, se non per la denominazione che dà particolare enfasi al pane, più abbondante del contenuto. Panino molte volte é quasi sinonimo di pane e salame, o di pane e mortadella.

Il ***tramezzino*** si dice sia stato inventato nel 1925 a Torino nel Caffè Mulassano di Piazza Castello, e si caratterizza per l'uso esclusivo di pancarré. La denominazione é comunque successiva e si dice sia stata proposta da Gabriele d'Annunzio quando alla fine dagli anni trenta il regime fascista mise al bando le parole straniere e si dovette trovare un sostituto al termine sandwich, che richiamava inoltre l'allora "perfida Albione".

Il ***toast*** é costituito da due fette di pane, prevalentemente di pancarré, che è tostato nel tostapane o sulla piastra, e da qui il suo nome. Una preparazione nella quale il prosciutto cotto ha trovato un successo quasi incontrastato.

Il ***sandwich*** è di nobile origine britannica, costituito da due fette di pane, talvolta imburrate, che contengono carne, salumi, formaggio o altro. Prende il nome dal politico inglese del XVIII secolo John Montagu, quarto conte di Sandwich, che secondo la tradizione, durante le partite a carte o le gare di golf, se li faceva servire al tavolo da gioco o sul campo per poter mangiare pur continuando a giocare. Il sandwich ha avuto e continua ad avere infinite variazioni. Tra le più note vi é il ***ClubHouse Sandwich***, più conosciuto con il diminutivo di ***Club Sandwich***. In Italia e in molti paesi europei anche nei sandwich i salumi hanno un ruolo incontrastato.

Oggi infine due panini appassionano i buongustai della Francia e dell'America e dimostrano la lunga vita di questa preparazione.

In Francia si può in questi giorni gustare il lussuoso ***Toast di settantadue ore,*** che si consiglia di gustare con una coppa di Champagne. Due fette di pane, anche di tipo integrale, sono imburrate su di una faccia e sono sovrapposte intromettendo generose fette di tartufo; il tutto é avvolto in una pellicola impermeabilizzante e posto in frigorifero per settantadue ore e da qui la denominazione. Durante la permanenza in frigorifero, tutti gli aromi del tartufo passano nel burro e lo impregnano. Liberato dal suo involucro, una leggera e sapiente tostatura deve rendere croccante le fette di pane ed ammorbidire il burro, senza scioglierlo! In questo molto particolare toast piacevolmente contrasta il croccante e caldo del pane con il morbido e aromatico sapore tartufato del burro.

Il ***Panino al pastrami***, oggi gettonatissimo a Manhattan, é una ricetta importata a metà ottocento dagli ebrei dell'Europa orientale e ovviamente non contiene maiale. Infatti, il suo più tipico costituente é la carne di manzo, per un paio di giorni tenuta in salamoia con spezie, cotta al forno e poi affumicata. Secondo la tradizione rumena, la carne é di pecora.

In conclusione, paese e cultura che vai, panino che trovi, ma in Italia dominano incontrastati i salumi.

PASTA NON SOLO FORMAGGIO

Il dominio del formaggio, unico o almeno principale condimento delle paste, iniziato in tempi antichi, è durato a lungo.

Fin dall'inizio il condimento della pasta è stato il cacio o formaggio stagionato grattugiato al quale, non raramente, erano aggiunte spezie, in primo luogo cannella, e nell'Italia settentrionale anche burro.

Condire la pasta con cacio stagionato grattato pare abbia origine antichissima, come fa pensare il reperto in tombe etrusche di grattugie di bronzo e una immagine parietale nella quale è stata vista una pasta a forma di tagliatelle.

Anche nel periodo romano è da ritenere che le paste, tra queste le *laganae*, fossero condite con formaggio.

In tempi a noi relativamente più vicini e in conformità a testimonianze scritte, il formaggio stagionato, quasi certamente di pecora e in seguito anche vaccino, per secoli è stato il condimento di base della pasta, sia fresca sia secca.

Nel *Liber de coquina*, più vetusto ricettario dell'area italiana, concepito da un anonimo operante nella sfera della corte della Napoli angioina nei primi decenni del Trecento, il formaggio grattugiato è l'unico condimento di una pasta presentata come lasagne (ricetta III-10); lo stesso condimento troviamo nel *Libro della Cocina* dell'anonimo toscano del Trecento (Martellotti A. – I Ricettari di Federico II – Dal Meridionale al Liber de Coquina – Leo S. Olschki Editore, Firenze, 2005).

Tra la fine del Quattrocento e l'inizio del Cinquecento, il Maestro Martino da Como nel suo *Libro de Arte Cocquinaria* presenta la ricetta di maccaroni siciliani, una pasta secca a forma di bucatini, conditi con formaggio grattugiato, burro e spezie dolci e propone lo stesso condimento per i vermicelli e le lasagne, che possono però essere condite con le mandorle, secondo l'uso del biancomangiare.

Cristoforo Messisbugo nei suoi *Banchetti, Composizioni di Vivande et Apparecchio Generale* (1549) della metà del Quattrocento, descrive una ricetta di maccheroni romaneschi conditi con buon formaggio duro grattato, zucchero e cannella.

Ancora alla fine del 1600, Antonio Latini per il condimento dei maccaroni, lasagne e gnocchetti prescrive vari tipi di formaggio: "*cascio parmiggiano grattato, cascio cavallo, provola pure grattata con un poco di cascio di Puglia*", assieme a burro ed ai soliti zucchero e cannella.

É solo nella seconda metà del Settecento che si rompe il monopolio del formaggio come unico o principale condimento della pasta.

Almeno nell'alta cucina, a Napoli s'aprono nuovi orizzonti, quando Vincenzo Corrado, ne *Il Cuoco Galante* del 1773, a proposito *Delli Timballi* descrive quello di maccheroni al sugo (manzo, salsicce di porco, funghi, tartufi e presciutto, oltre al formaggio), i maccheroni ripieni (farcia di carne di vitello, midolla di manzo, parmegiano e gialli d'uova), gli gnocchi alla panna, le lagane al presciutto, i maccheroni alla Pampadur (sic!) conditi con sugo di carne di porco, petti di capponi arrostiti e tritolati, presciutto trito, pepe e cacio grattato ed ancora uova, parmegiano, butirro e panna di latte condita con cannella.

Vincenzo Agnoletti (1819) ne *La nuovissima cucina economica* (1819) prescrive di condire i ravioli di ricotta con formaggio e burro, ma anche con un ragù di tartufi o di fegatini, o di funghi prugnoli, o d'animelle.

Ippolito Cavalcanti nella sua *Cucina casarinola co la lengua napolitana* (1839) per condire i "maccheroni in tutte le maniere" consiglia "formaggio invecchiato e provolone, e quant'altre sorti di formaggio vi aggiungi in più, più saporiti diverranno", ma poi fa aggiungere il sugo rosso dello stufato, affinché divengano "più saporiti e più rossi".

Tuttavia, nel 1787, Wolfgang Goethe, durante il suo viaggio in Italia, arrivato a Napoli scopre i maccheroni, che però sono conditi soltanto con formaggio: pasta "in bianco" od "incaciata" e senza la pommarola.

Tra i 1839 e il 1840 dobbiamo registrare l'ingresso del pomodoro come condimento della pasta.

É il già citato Cavalcanti nella *Cucina teorico pratica* (1839) che presenta la prima ricetta data alla stampa di "vermicelli con le pommadore".

Nel 1840 il celebre violinista Nicolò Paganini sembra essere uno dei primi che ha lasciato un documento scritto di tipo privato sul sugo di pomodoro per condire la pasta. La data della ricetta di Nicolò Paganini è straordinariamente coeva con quella napoletana degli spaghetti con la "pommarola 'n coppa".

Si deve inoltre ritenere che la pummarola o la salsa di pomodoro, che non deve essere identificata con il po-

modoro, sia stata inizialmente prodotta da cuochi di palazzo e partendo dai rari, preziosi e nobili pomodori coltivati nei giardini, più che negli orti, che completavano le corti e i palazzi e apprezzata soprattutto da persone colte e che avevano viaggiato, come Nicolò Paganini.

Alla fine del secolo, quando Pellegrino Artusi compone la prima bibbia della cucina borghese italiana (1910), superato definitivamente il monopolio del formaggio, registra e propone una gran varietà di condimenti per la pasta sia secca sia all’uovo: si va dai condimenti di carni (come il celebre ragù alla bolognese e le ricette di condimenti di selvaggina), di pesce (maccheroni con le sarde alla siciliana o spaghetti con acciughe, naselli e seppie), a quelli di verdure (piselli ecc.).

RISI E BISI

Il riso è entrato così profondamente nell'alimentazione e gastronomia italiana, che abbiamo perduto il ricordo della sua origine e di come é divenuto un cibo identitario di molte cucine.

Che cosa sarebbe la cucina meneghina senza il risotto giallo, quella veneziana senza risi e bisi, la bolognese senza la torta di riso della Festa degli Addobbi, e la parmigiana e piacentina private della bomba di riso?

Per il riso si può ritenere che la sua lunghissima storia, il passaggio attraverso culture diverse e l'aver saputo accettare le più differenti religioni e teorie alimentari, hanno contribuito a renderlo un cibo universale e al tempo stesso interprete di ogni singolo popolo.

Gli studi antropologici danno spunti per meglio comprendere questa apparentemente strana bipolarità, di cibo globale e al tempo stesso locale.

Riso cibo globale, perché é il costituente di uno degli ancora misteriosi "pacchetti" sui quali in tempi preistorici e a noi largamente ignoti, si costruisce l'agricoltura.

Infatti, in ognuna delle aree culturali dove nasce l'agricoltura questa si costituisce con un "pacchetto" formato da uno o più cereali e da una o più leguminose.

L'agricoltura mediterranea sviluppa il pacchetto frumento - lenticchie, fave e piselli, quell’asiatica riso - soia, quella africana miglio - fagiolo dell'occhio, e quella americana mais - fagioli.

Solo recentemente si scopre il vantaggio agronomico e nutrizionale dell'associazione, ma quali sono le ragioni di una ascelta che risale al più lontano passato dell'inizio dell'agricoltura?

Per l’agronomia, le leguminose arricchiscono il terreno dell’azoto necessario alla cresciuta dei cereali.

Per la nutrizione, mentre il cereale porta energia, la leguminosa forniscono proteine che, anche se di minore qualità biologica, almeno in parte sopperiscono la scarsità carnea delle popolazioni agricole.

Antico é quindi il fenomeno per il quale il cereale cerca la leguminosa, anche come succedaneo della carne.

Un fenomeno oscuro che ci spiega come il riso, uscendo dall'originaria Asia, cerca e si sposa con le leguminose mediterranee e le carni di quest'area.

In una delle più importanti aree d'introduzione del riso in Italia, Venezia e il suo territorio, quasi inevitabilmente nasce e si sviluppa la ricetta di risi e bisi. Un matrimonio nel quale un cereale prezioso e nobile si unisce con una leguminosa fine, d'alto lignaggio e non generatrice di fastidiose ventosità e flatulenze.

Altrettanto importante é che il riso non ha un suo aroma o sapore specifico, e quindi é capace di sposarsi con quello d'ogni altro cibo o spezia, nobile o di popolo.

Non da ultimo il colore bianco, che l'uomo ha selezionato e mantenuto nei risi coltivati, permette di usarlo in una quasi infinita varietà di preparazioni gastronomiche, individuate e impreziosite anche dal colore.

Da qui il giallo del prezioso riso milanese o il verde dei risi e bisi veneti.

Non vi é religione fideista, laica o ideologia contraria al riso, anzi alcune lo privilegiano.

La filosofia che nel Rinascimento regola la medicina e attraverso questa anche l'alimentazione vede nella lucente bianchezza del riso il cibo ideale per il biancomangiare, capace di combattere l'eccesso di bile nera, ritenuta causa della melancolia.

Un'ideologia alimentare rimasta fin verso la fine del ventesimo secolo, quando l'evidenza scientifica stabilisce nuove diagnosi e toglie valore al colore degli alimenti.

Sottili, a volte curiosi e altre volte interessanti sono i rapporti che il riso in Italia, stabilisce con le popolazioni ebraiche.

Non esiste una cucina ebraica, ma vi sono tanti modi con i quali gli ebrei fanno cucina, rispettando le regole della Torà, che non vieta l'uso dei più diversi cereali e tanto meno del riso.

La frequente presenza del riso nelle diverse cucine ebraiche italiane deriva dal fatto che spesso gli ebrei sono stati confinati in aree acquitrinose o paludose, propizie alla coltivazione del riso più di altri cereali.

In queste aree gli ebrei sviluppano accostamenti con il riso dando origine a ricette di pregio, salate e anche dolci.

Il riso sembra essere anche intervenuto sulla evoluzione della forchetta in quel di Venezia.

Arrivata dall'Oriente con due rebbi, la forchetta sostituisce il *punctorium* medievale di legno. É di nobile metallo e con due soli rebbi, ma diviene con tre per mangiare i risi e bisi, che non sono più una minestra liquida o un potacchio da mangiare con il cucchiaio.

La forchetta a tre rebbi si distacca dai due bastoncini che gli asiatici usano per mangiare il loro riso, o quella a quattro rebbi che a Napoli è usata sulle tavole dei ricchi per non mangiare con le mani maccheroni e spaghetti, come usa fare il popolo.

TAMBURI E BOMBE PER UNA CUCINA D'ALTA CORTE

Tamburi e bombe per l'alta corte e palle e pallottole per il popolo. Non si tratta di guerra, ma di denominazioni di alta e bassa cucina.

Tamburi o timballo, a volte denominati anche casse o più recentemente in crosta, sono cotture di carni, pesci e anche tortelli o tortellini di pasta ripiena messi a cuocere in un involucro di pasta per lo più a forma di un tamburo.

Un modo di cuocere a calore dolce e che preserva il cibo da un'eccessivo essiccamento e che fa il paio con la cottura in un involucro di creta, sotto uno spesso strato di sale e anche di zucchero.

Tutti sistemi ricchi, come s'addicono a una cucina alta con un'elaborata gastronomia, come é per le bombe, in prevalenza di riso.

Il riso a mezza cottura é posto in un tegame, che un tempo era una pentola semisferica, al centro si pone carne o altro, si copre con altro riso condito e il tutto cotto al forno.

Una preparazione che ricorda le bombe sferiche di un tempo, con all'interno la polvere da sparo che le faceva esplodere.

Anche questa un preparazione di alta cucina, della quale si é poi impossessata la cucina borghese.

Certamente popolari sono le palle soprattutto di riso napoletane, che in Sicilia prendono la denominazione locale di arancini e arancine, mentre il termine di pallottole é stato nobilitato in quello di polpette, facendo riferimento a una polpa che non é presente, ma nel migliore dei casi sostituita da carne tritata.

Riferimenti bellici arrivano nel passato sulla tavola, come in altre attività della vita civile, e tra questi vi é l'organizzazione del lavoro nei ristoranti dei fastosi alberghi ottocenteschi.

É il grande George Auguste Escoffier che dà una struttura militaresca a quella che denomina brigata di cucina guidata da uno chef, con tutta una precisa e al tempo stesso complessa sottostante gerarchia, con un senso organizzativo davvero unico razionalizza la divisione dei compiti nella “brigata”, e la ristruttura in funzione della rapidità.

L'organizzazione gerarchica prevede un capo responsabile e una serie di subordinati. Nelle strutture complesse composte da più ristoranti vi sono più *chef* di cucina che dipendono da un *executive chef* coadiuvato da un *executive sous chef*. Capo della brigata di una cucina è lo *chef*, coadiuvato dal *sous-chef* dai quali dipendono gli *chef de partie* (capipartita). Partite sono i settori nei quali è divisa la cucina, in generale: piatti caldi, piatti freddi, macelleria, panetteria-pasticceria. Ai vari *chef* di partita rispondono i *commis*.

Guerra e cucina, ben diverse le condizioni delle famiglie italiane dove nel secolo passato torna in uso la cucina povera popolare del poco e del senza.

Durante il primo conflitto mondiale, accanto a pubblicazioni sulla sicurezza e sui comportamenti da seguire per la popolazione civile, anche la cucina ha un manuale: nel 1916 la rivista torinese *La donna* cura l'edizione di

Cucina di guerra. Cento ricette di cucina igienica senza carne, firmato da Giulia Peyretti. A guerra terminata, Olindo Guerrini, con lo pseudonimo di Lorenzo Stecchetti, pubblica *La Cucina degli Avanzi.*

Con le sanzioni economiche comminate dalla Società delle Nazioni all'Italia fascista a causa della guerra etiopica, e poi con lo scoppio della seconda guerra mondiale, si moltiplicano i libri con suggerimenti alle donne italiane per risparmiare e recuperare ogni cosa possibile.

La cucina della autarchia si basa sul consumo di prodotti nazionali, come il grano e il riso, e a sostituire il the con il carcadé proveniente dall'Eritrea, colonia italiana. Presso le case coloniche sono piantati alberi di cachi (diosperi), frutti ricchi di proteine, un inserimento che ancora oggi segna le campagne toscane e romagnole. Tra i libri compare *Autarchia nell'alimentazione. Corso di economia domestica* scritto da Giovanni Longo (1941).

Con la seconda guerra mondiale, *Non sprecare*, suggerisce il titolo di una guida del 1941 con la prima regola: *Fate attenzione a tutto ciò che viene gettato nelle immondizie. Tutto può essere utilizzato.*

Nel 1942 a Firenze si pubblica *La cucina autarchica* di Elisabetta Randi e *La cucina del tempo di guerra* di Lunella De Seta. Nel 1943 a Milano compare *La cucina italiana della resistenza* di Emilia Zamara, e la famosa Petronilla, pseudonimo di Amalia Moretti Foggia della Rovere, pubblica *Ricette per tempi eccezionali* (1941), *Ricettario per i tempi difficili* (1942), *200 suggerimenti per… questi tempi difficili* (1943), *Desinaretti per… questi tempi (*1944) tutti editi a Milano da Sonzogno, che insegnano come utilizzare con profitto i torsoli delle verze, le pelli delle patate, le interiora di pollo, la schiuma del brodo.

Sono tempi di guerra nei quali, sotto le bombe dirompenti e incendiarie che colpiscono le città italiane, compaiono i surrogati: la cicoria e l'orzo al posto del caffè, la *vegetina* (miscela di farine di leguminose) in luogo della carne. Trionfano anche le ricette "senza": maionese senza olio, gelatina senza carne, dolci senza zucchero, cioccolato senza cacao, caffè senza caffè.

I tempi sono difficili ma, finalmente, termina anche la guerra.

Con la voglia di rinascita e di ricostruzione ritorna l'interesse anche per la gastronomia, con i suoi tamburi e bombe non più belliche.

TIGELLE E LASAGNE DI FEDERICO II

Le tigelle, o più precisamente le crescentine cotte tra due tigelle, sono ritenute una tipica preparazione povera della montagna modenese, come ben dimostra anche la recente pubblicazione di Sandro Bellei intitolata La Divina Tigella & altre delizie della Tradizione (Edizioni CDL, Finale Emilia, Modena, 2005). Od almeno così pare, poiché le tigelle non compaiono nei ricettari borghesi o nobili del passato, un’assenza che tuttavia oggi è sfatata da un ritrovamento bibliografico che dà alle tigel-

le una nuova, importante ed “imperiale” origine e connotazione.

L’impasto di farina, acqua e sale, con eventuale aggiunta di grasso, dopo lievitazione, in forma di piccoli e morbidi dischi, erano cotte accanto al fuoco del camino in mezzo a rotonde pietre refrattarie, che si chiamano tigelle, una denominazione che deriva dall’antichissimo etimo *teg*, dal quale sono originate molte parole: dal latino *tegere* o coprire fino alla nostra tegola. Le tigelle surriscaldate vicino al fuoco erano impilate due a due ed in mezzo, spesso separate da una foglia di castagno che offriva aroma e manteneva una certa umidità, si poneva la pasta da cuocere. Le più antiche tigelle portavano incise immagini, spesso un disco solare più o meno stilizzato od elaborato, simbolo di vita e di fecondità. Oggi le tigelle sono di materiale refrattario, ma un tempo erano di pietra, come sulle case di montagna i tetti erano coperti con tegole di pietra, ora anche queste di terra cotta. La pasta cotta tra le tigelle ancor oggi si mangia farcite di una gran varietà d’ingredienti: dalle tigelle classiche con ciccioli, pesto e grana, salumi diversi, si è passati alle tigelle sfiziose, vegetariane ed anche dolci, come ben illustra il citato libro di Sandro Bellei.

Che le tigelle siano antiche lo dimostra la già citata denominazione, ma oggi sappiamo che almeno settecentocinquanta anni fa erano graditissime anche ai nobili signori e tra questi perfino all’Imperatore Federico II (1194 – 1251), guerriero, filosofo, scienziato e gastronomo tanto da essere definito *Stupor mundi*. Il rapporto tra le tigelle e Federico II è stato recentemente rivelato dalla pubblicazione da parte d’Anna Martellotti dei Ricettari di Federico II – Dal “Meridionale” al “Liber de coquina” (Leo S. Olschki, 2005). Si tratta di quattro manoscritti tra loro strettamente collegati, il primo dei quali è della prima metà del XIII secolo, più probabilmente del 1240, e nella quale vi è la quasi completa certezza della mano o per lo meno della supervisione di Federico II. Nelle tre versioni latine dei codici (per la loro origine, due detti Parigini – A e B - e Vaticano) vi è una stessa ricetta delle tigelle, che con minime varianti più o meno recita come segue.

De torta defoliata (o de foliata) – *Ad faciendum tortam foliatam recipe farinam distemperatam cum aqua calida et misce lardum minutum incisum sale apposito et pone in tiella calefactam, alliam tiellam desuper apponendo*. (Martellotti A., l. c. pag. 275).

In un latino di facile comprensione, la ricetta di una Torta sfogliata (in fogli), prescrive d’impastare la farina con acqua calda aggiungendo lardo tritato e sale, poi cuocere tra due tigelle (*tiella*) calde. Che si tratti delle ancora attuali tigelle, come sopra descritte, non vi è quindi alcun dubbio. Quel che è interessante è capire come e perché le tigelle siano capitate nel ricettario di Federico II e se è stato quest’imperatore che le ha portate a Modena, o se è a Modena che le ha conosciute e se n’è invaghito, decretandone una qualifica di cibo imperiale. Anche se siamo nel campo delle ipotesi è la seconda evenienza che pare più probabile, ma vediamo perché.

I ricettari a noi pervenuti, e che derivano dal citato intervento di Federico II, sono l’espressione di un primo ricettario che certamente seguiva l’imperatore nei suoi continui sposta-

menti e durante i quali raccoglieva oggetti d'ogni genere, ma anche appuntava notizie di tipo scientifico sugli animali, sulla medicina e sull'alimentazione. Da qui nasce anche il suo interesse per la cucina e la gastronomia, come é stato ben analizzato e descritto da Anna Martellotti.

Federico II ebbe l'avventura, o la disavventura, di soggiornare con il suo esercito nella pianura padana, dove il 18 febbraio 1248, dopo un lungo assedio fu clamorosamente sconfitto dai parmigiani. Come racconta Salimbene de Adam, il suo tesoro cadde in mano ai parmigiani, che vi trovarono vasellame d'oro e d'argento, gioielli, perle, pietre preziose e splendidi indumenti di seta e di porpora e la sua corona imperiale, decorata a sbalzo ed incastonata di pietre preziose "grande come una pentola". In questa per lui triste evenienza, è quasi certo che dovette accontentarsi di cibi più poveri di quelli ai quali era abituato e qui, con ogni probabilità, conobbe anche le tigelle, ma non solo. Infatti, sempre nello stesso ricettario, vi è una precisa descrizione delle lasagne più o meno come ancora si fanno a Bologna, anche se condite soltanto con formaggio e senza carne, che mise nel suo ricettario.

Venendo alle lasagne, nel ricettario di Federico II vi sono due versioni, molto simili, delle lasagne, ed una di queste recita come segue. (*De lasanis* o *De lassanis* – in Martellotti, pag. 253 – 254).

De lasanis – *Ad lasanas accipe pastam fermentatam et fac tortellum ita tenuem sicut poteris deinde divide eum per partes quadratas ad quantitatem trium digitorum postea habeas aquam bullientem salsatam et pone ibi ad coquendum predictas lasanas et quando erunt fortiter decocte accipe caseum gractatum et si volueris potes simul ponere bonas species pulverizatas et pulveriza cum istis super cissorium postea fac desuper unum lectum de lasanis et iterum pulveriza et desuper alium lectum et pulveriza et fac usque cissorium vel scutella sit plena postea comede cum uno punctorio ligneo accipiendo*.

È facile comprendere come lasagne di pasta sottile, quadrate e di tre dita di lato, ben cotte in acqua salata, sono messe a strati con formaggio grattugiato ed eventuali spezie, facendo dei "letti" ed mangiate con una specie di forchetta di legno.

Tornando alle tigelle ed alle lasagne di Federico II possiamo immaginarcelo nel suo campo militare che, dopo aver perduto il suo tesoro e la sua corona, "grande come una pentola" si sia consolato con tigelle calde, mangiate probabilmente con un qualche buon salume (diverse sono le ricette che ha messo nel suo ricettario), per poi passare ad una buona ed ampia scodella di lasagne, il tutto certamente annaffiato con abbondanti coppe di buon vino. Una consolazione che lo convinse ad appuntare la ricetta delle tigelle e delle lasagne, diffondendole nelle biblioteche di tutta Europa e tramandandole ai posteri, dando a noi la possibilità di dimostrare che non solo le tigelle sono antichissime, ma sono un cibo imperiale, come pure le lasagne.

ZUPPA INGLESE É ITALIANA

Che la Zuppa Inglese sia italiana non vi é dubbio, ma quando nasce e con questo nome?

Questo dolce al cucchiaio é tradizionale della cucina di Bologna, Parma, Modena, Forlì, Ferrara, Ravenna e Reggio Emilia. A base di pan di Spagna, oggi é imbevuto di liquori quali l'alchermes o il rosolio, con crema pasticcera, spesso con aggiunta di cioccolata.

Molte sono le leggende, favole e dicerie riguardanti la Zuppa Inglese, anche se per la maggior parte delle persone le sue origini sono dubbie, molte città italiane ne rivendicano l'invenzione e soprattutto misteriosa é la qualifica di "inglese".

Tra le varie leggende circa la ricetta della Zuppa Inglese, ma tutte prive di solide documentazioni, ve ne sono soprattutto due, una cinquecentesca e un'altra ottocentesca.

Secondo la prima leggenda, la preparazione nasce nel XVI secolo presso la corte Estense, e sarebbe stata portata a Ferrara da un diplomatico che opera presso la casa reale Inglese.

Secondo la tesi ottocentesca, la ricetta fa la sua comparsa in Italia, nell'area tosco emiliana, verso la prima metà del XIX secolo, inventata dalla governante di una famiglia inglese residente a Fiesole, vicino a Firenze.

Altra favola senza alcuna documentazione: sempre a Firenze, sarebbe stato il pasticcere Doney a denominare Zuppa Inglese quella che era prima Zuppa del Duca, perché il dolce piaceva molto ai turisti inglesi.

La presenza dei due liquori quali l'Alchermes e il Rosolio supporta la tesi rinascimentale, poiché sono entrambi di origine medioevale.

Gli infusi di fiori erano già di gran moda nel basso Medioevo.

L'Alchermes, invece, è probabilmente successivo alla riapertura delle vie commerciali con gli arabi, da cui s'importava l'ingrediente che lo rende rosso: la cocciniglia.

Il nome, infatti, deriva da *al quermez* che, appunto, significa cocciniglia. Nel Rinascimento entrambi furono noti e molto usati, ma mantennero la loro importanza sino all'Ottocento, soprattutto a Firenze.

Oggi invece si può affermare che la Zuppa Inglese, se non inventata é stata divulgata a Parma da Vincenzo Agnoletti, all'inizio del milleottocento, che la chiama inglese perché usa il rhum, liquore tipico della marina inglese.

Vincenzo Agnoletti, romano di nascita (1780 circa) é credenziere e liquorista alla corte di Maria Luigia d'Asburgo - Lorena, già moglie di Napoleone, duchessa di Parma.

A Parma Vincenzo Agnoletti lavora intensamente e le sue ricette divengono note presso la borghesia e le belle famiglie parmigiane, come dimostra la persistenza ancor oggi di ricette che sono illustrate nei suoi ricettari.

Fra 1822 e 1834, Agnoletti pubblica manuali dedicati al credenziere, confetturiere, liquorista e pasticcere. Tra questi da segnalare: Agnoletti Vincenzo. *Manuale del cuoco e del pasticciere di raffinato gusto moderno*. Pesaro, Tipografia Nobili, 1832-1834 (ri-

produzione anastatica, Bologna, Forni, 1983) dove troviamo una nuova chiave di lettura della origine della Zuppa Inglese.

Nel Tomo II, pagina 76, si legge quanto segue.

ZUPPA INGLESE – Antremé – Si fa come il marangone, ma i biscotti si bagnano con il rhum, e sopra si finisce con una marenga cruda, o al forno, o con una crema, o candito d'uovo, o marmellata, e si guarnisce con confetture, spume, brillante, ecc.

La Zuppa Inglese é quindi un marangone al rhum.

Il rhum é il distillato tipicamente inglese, come il wisky é scozzese, il cognac francese e via dicendo. É dall'uso del rhum che deriva la qualifica di inglese al marangone.

Adattare il vecchio e antico marangone al gusto inglese, usando il rhum, e soprattutto diffonderlo attraverso le sue pubblicazioni, é merito di Vincenzo Agnoletti.

Una conferma viene anche dal fatto certo, e cioè che la Zuppa Inglese si é diffusa in un'area padana dove opera proprio Vincenzo Angoletti, pasticciere di Maria Luigia a Parma.

Tutto fa ritenere che se non l'invenzione, senz'altro la diffusione della ricetta della Zuppa Inglese é avvenuta a Parma, durante il soggiorno di Vincenzo Agnoletti presso la corte di Maria Luigia e questo spiegherebbe la sua distribuzione tradizionale.

In tempi a noi relativamente più vicini la Zuppa Inglese non vede più la presenza di rhum ma quella dell'Alkermes. Inoltre compare la cioccolata.

Già Vincenzo Agnoletti considera la presenza di rosolio.

Inoltre va rilevato che il rhum é un liquore d'importazione molto costoso, certamente più del nazionale Alkermes.

Quest'ultimo ha per di più il non trascurabile pregio di un accattivante colore rosso, che ben contrasta con il colore degli altri componenti del piatto.

In modo analogo la cioccolata aggiunga un briciolo di esotismo e un nuovo colore che con poca spesa impreziosisce la preparazione gastronomica.

IL PIACERE DELLE TRADIZIONI

Una tradizione che non si rinnova
E' morta e destinata a scomparire

La cucina è un'equilibrata miscela di due componenti.

L'invenzione con la realizzazione di nuovi cibi e nuovi modi di usare le materie prime, preparare e presentare i piatti, sapendo anche modificare in modo originale quanto tramandato dalle generazioni precedenti.

La tradizione che consiste in quanto di buono e stato inventato dalle generazioni precedenti e pertanto è giudicato meritevole di essere trasmesso.

I rapporti tra invenzione e tradizione sono complessi e comprendono la sperimentazione e l'innovazione, ricordando, però, che su mille sperimentazioni solo qualche decina potranno diventare vere innovazioni e di queste soltanto una o due entreranno a far parte della tradizione.

Nella tradizione e nell'innovazione alimentare si scorgono i due grandi elementi di fondo della alimentazione umana, in una certa misura anche in contrasto fra loro.

La tradizione dà la sicurezza, della quale l'uomo ha sempre avuto bisogno, ed è un importante elemento d'identità sociale, familiare e individuale.

L'innovazione é figlia della sperimentazione, della ricerca, della voglia del nuovo e della volontà di uscire dal proprio ambito. La ricerca del nuovo non é soltanto una necessità legata all'esigenza fisiologica di cibarsi, ma si manifesta in modo più vivace soprattutto nei periodi di benessere economico se non di ricchezza. Tramite l'innovazione si cercano nuove identità, personali e sociali, ed é tipica di una età giovane.

Nelle società umane attuali innovazione e tradizione coesistono, sia pure con rapporti diversi, talvolta contrastanti ma spesso creativi.

L'innovazione fa vivere la tradizione perché se questa non si rinnova, muore.

Tuttavia, anche nell'ambito della gastronomia per i tradizionalisti talune innovazioni sono viste come tradimenti, talvolta acuiti quando ci si deve confrontare con culture alimentari diverse, come oggi accade con la dilagante mondializzazione.

La cucina é sempre stata invenzione e tale rimarrà, divenendo tradizione quando alcune sue scoperte avranno successo, tanto da essere trasmesse alle generazioni successive.

Una contraddizione?

Certamente no, ma solo un dialogo tra due componenti fondamentali della cucina umana.

La tradizione é quindi soggetta a una continua innovazione, per adeguare la cucina alla società che cambia nel tempo, ma, per tenere viva la tradizione.

ALEPH, PRIMA FU LA CARNE BOVINA

Molte migliaia d'anni fa i nostri antenati, dopo aver inventato l'allevamento del bestiame, l'agricoltura e costruito le prime città, idearono la scrittura, usando prima immagini o icone e poi i simboli o lettere ancora in uso.

Gli scribi, tutti maschi e ne vedremo alcune conseguenze, dovettero mettere ordine nelle lettere e iniziarono con quelle di maggior valore.

Prima immagine e lettera fu *aleph*, o alfa, la testa del bue, di forma triangolare con due corna che, rovesciata, é ancora la nostra A maiuscola. Testa, capo o capite, da qui capitale, base di ogni ricchezza, di animali anche oggetto di culto.

Seconda lettera per importanza la casa, *beta*, rappresentata inizialmente con una spirale o cerchio di una tenda o capanna e poi da due quadrati congiunti, l'ancora attuale B maiuscola, della abitazione con l'annesso recinto per il bestiame.

Solo in terza posizione gli scribi, con un criterio maschilista, pongono il simbolo del triangolo aperto che rappresenta il sesso femminile, la *donna*, γυνή, poi divenuto gamma, termine peraltro escluso nella denominazione dell'elenco, l'alfabeto.

Bovini, sono gli animali più importanti tra quelli di grande taglia addomesticati nella fertile mezzaluna, prima del cavallo, e importante oggetto di culto, dal Toro Rosso dell'Anatolia al Bue Api dell'Egitto.

Nella Bibbia del popolo d'Israele, il bue é uno dei quattro esseri viventi della Sacra Quadriga, il misterioso cocchio di Dio, secondo una visione del profeta Ezechiele ripresa dall'Apocalisse.

Sempre nella Bibbia si ricorda che il nuovo tempio di Gerusalemme é consacrato con l'olocausto di una giovenca dal mantello rosso.

Le vacche sacre al dio Sole uccise dai compagni di Ulisse sono causa di tanti guai e il toro é al centro del culto di Mitra.

Bovini, animali che sono resi sacri, sacrificati da *sacrum facere*, e destinati a banchetti, nei quali sono simbolicamente chiamati a partecipare gli dei, attraverso il fumo di alcuni organi bruciati dell'animale.

La sacralità delle carni bovine sancisce anche la loro importanza nell'alimentazione umana.

Solo gli animali giovani, immaturi e imperfetti sono usati come cibo non religioso o profano.

L'importanza dei bovini, per gli italiani é avvalorata dalla ipotesi che da questi animali deriva il nome Italia, da *(v)italia.*

Questa denominazione sarebbe stata data dai Greci che quando arrivano dal mare vedono sagome taurine nelle penisole Brezia e Japigia, ma altri credono che la parola *Viteliù* di origine osca significhi "terra di bovini giovani", perché il toro é un simbolo molto diffuso presso le antiche genti della penisola.

Oggi, l'Italia é sempre meno terra di vitelli, anche se il consumo annuale di carne bovina, dopo un certo calo, si é stabilizzata su circa venti chilogrammi per persona.

Nel mondo vivono circa un miliardo e trecento milioni di bovini.

L'India ha il maggior numero di questi animali, il 28% della popolazione bovina mondiale e supera di cinque volte la popolazione umana italiana. Seguono Brasile, Cina, Unione Europea, Stati Uniti, Argentina, Colombia, Australia, Russia e Messico.

Nel mondo ogni anno si producono e consumano quasi sessanta milioni di tonnellate di carni bovine "lorde", vale a dire peso di mezzene di animali macellati, comprendendo ossa, grasso e altre parti scartate. La "polpa" effettivamente mangiata non è più di due terzi.

Stati Uniti, Brasile e Unione europea producono quasi la metà della carne bovina del mondo.

L'Italia, nonostante il suo nome, non é tra i paesi dove si allevano molti bovini, perché paese montuoso, scarso di pascoli e che mal si presta a questi animali, e dove meglio crescono i piccoli ruminanti, pecore e capre.

In Italia i bovini sono poco più di sei milioni, dei quali circa uno é costituito da mucche da latte, e non produce carne sufficiente per gli oltre sessanta milioni di residenti.

In Italia i consumi di carne, dopo il forte aumento del secondo dopoguerra, ora si sono assestati su un consumo medio "lordo" o apparente pro *capite* di poco maggiore a ottanta chilogrammi.

Per le carni bovine, dai dieci chilogrammi scarsi a testa degli anni trenta, e dopo un incremento che è arrivato a venticinque chilogrammi, ora il consumo si é assestato a poco più di venti chilogrammi per persona.

La produzione nazionale di carne bovina non é sufficiente, e dei 20,70 kg pro capite/anno (media 2011/12), solo il 63% (13,10 kg) sono di origine nazionale e ben il 37% di importazione (7,60 kg).

I bovini domestici sono classificati in razze secondo gli usi: da lavoro da latte e da carne.

Un tempo prevalevano quelli a duplice o triplice attitudine, oggi nei paesi industrializzati come l'Italia, le macchine hanno sostituito i bovini da lavoro e rimangono solo le razze da latte e da carne.

Razze da carne italiane sono la celebre Chianina, la bianca Marchigiana, la Piemontese dalla doppia coscia, la Romagnola, la Maremmana e la Podolica.

Purtroppo queste razze non sono allevate in numero sufficiente e per questo nel nostro paese sono importati e allevati bovini di diverse razze straniere, soprattutto francesi e anche inglesi.

Da circa un milione di mucche da latte a fine carriera si ottiene una certa quantità di carne, un tempo destinata alle lunghe cotture dei lessi e bolliti e degli stracotti, oggi in buona parte trasformata in hamburger e altre preparazioni similari.

La produzione italiana di carne bovina, concentrata nella Pianura Padana, si basa in prevalenza sull'importazione di giovani bovini, maschi e femmine di razze specializzate da carne, di età variabile tra i sei e i quattordici mesi, provenienti principalmente dalla Francia e in misura molto minore da Irlanda, Austria e Polonia.

Questi animali sono allevati e ingrassati in allevamenti intensivi, per un periodo in generale compreso tra i

sei e i dieci mesi, alimentati con diete concentrate più costose rispetto ai sistemi estensivi o semiestensivi di pascolo come avviene in Sud America.

Le diete hanno un livello nutritivo medio o elevato, si basano su insilato di mais, paglia e, in misura minore, fieno con aggiunta di mais come principale cereale energetico, farine residue dall'estrazione di oli vegetali (principalmente soia e girasole) e coprodotti del mais e di altri cereali amilacei (semola di mais e *distillers*) e altri alimenti vegetali di origine industriale (crusca e polpe di barbabietola).

Molti di questi alimenti importati, mentre i foraggi e soprattutto gli insilati sono autoprodotti o di origine nazionale.

Al contrario di quanto accade in altri paesi, è proibito l'utilizzo di promotori di crescita o di antibiotici a uso auxinico.

Sarebbe necessario produrre più vitelli da ingrasso, avere una maggiore interazione di filiera, una maggiore unione tra i produttori, affermare una maggiore qualificazione della carne prodotta, diminuire l'elevata burocratizzazione e i costi per energia e lavoro, spesso superiori rispetto ai principali paesi europei.

BACCALÀ E STOCCAFISSO INVENZIONE CATTOLICA

Baccalà o stoccafisso?

Perché il loro successo e per quale motivo lo stoccafisso nel Veneto diviene baccalà?

Baccalà e stoccafisso sono due diversi modi di conservazione del merluzzo bianco (*Gadus morhua*), pesce pescato in due diversi mari dell'Oceano atlantico settentrionale.

Il baccalà è il merluzzo conservato sotto sale. Sembra che questo metodo di conservazione del pesce si debba ai pescatori baschi che, seguendo i branchi di balene e arrivati al Mare del Nord, verso l'isola di Terranova s'imbattono in enormi banchi di merluzzo e utilizzano per questo pesce il procedimento di conservazione con il sale, usato per la carne di balena.

La salagione é uno dei più antichi sistemi di conservazione degli alimenti. Si ritiene, infatti, che sia stata scoperta dagli antichi egizi che avrebbero rinvenuto pesci salati in stagni d'acqua marina naturalmente asciugati dal sole.

Il baccalà dei pescatori baschi si diffonde in Portogallo e in Spagna e poi in tutto il mediterraneo, dove il pesce salato é noto sin dall'antichità.

Lo stoccafisso, o stocco in alcune zone dell'Italia Centrale e Meridionale, è il merluzzo artico norvegese conservato per essiccazione. Il nome probabilmente deriva dalla cittadina norvegese di Stokke. Secondo altri però potrebbe derivare dal norvegese *stokkfisk* oppure dall'olandese antico *stocvisch*, ovvero "pesce a bastone", o infine dall'inglese *stockfish*, ovvero "pesce da stoccaggio".

L'essiccazione è uno dei metodi di conservazione del pesce più antichi e praticato nei Mari del Nord sin dai tempi di Carlo Magno (IX secolo). Il pesce secco ottenuto in questo modo

può conservarsi anche per anni, è facilmente trasportabile e commercializzabile.

Le prime notizie sull'arrivo in Italia dello stoccafisso dai paesi nordici, usato come merce di scambio, sono del 1561 a Genova, Venezia e Napoli. Tuttavia, la più diffusa versione dei fatti sostiene che nel 1432 la spedizione agli ordini del capitano veneziano Pietro Querini naufraga in Norvegia, sull'isola di Røst, a sud delle Isole Lofoten. Per sopravvivere, l'equipaggio superstite impara a nutrirsi dei grossi pesci essiccati. Rientrando a Venezia, il capitano Querini porta gli stoccafissi, che nel Triveneto e negli altri territori un tempo appartenenti alla Serenissima sono chiamati baccalà, mentre il baccalà nel resto d'Italia, tranne a Brescia e a Bergamo, indica un merluzzo conservato sotto sale. Agli inizi del Cinquecento risale l'importazione del merluzzo secco in Calabria dal porto di Napoli.

Nell'Italia settentrionale, in particolare nell'area della dominazione veneziana dove é inizialmente introdotto e usato dagli ebrei d'origine portoghese, allo stoccafisso è attribuito il nome di baccalà che nella loro patria d'origine conoscono solo il prodotto dei pescatori baschi. Il rinomato baccalà alla vicentina è infatti preparato con lo stoccafisso. Nell'Italia meridionale è invece chiamato stocco o pesce stocco (*piscistoccu*).

Tanto il baccalà quanto lo stoccafisso, per essere utilizzabili, hanno bisogno di una lunga immersione in acqua fredda, che provvede ad eliminare il sale per il primo e a restituire ai tessuti l'originale consistenza per il secondo.

Perché il successo del merluzzo salato o essiccato?

Il pesce conservato, baccalà o stoccafisso, é un cibo relativamente povero e in tutti paesi cristiani, dopo la Riforma protestante, deve il suo successo alle regole imposte dal Concilio di Tento sull'astinenza dalle carni il venerdì e il sabato, nelle vigilie delle feste religiose più importanti, durante la Quaresima per un totale di circa centoquaranta giorni l'anno.

Numerose e complesse sono le ragioni dell'astinenza Dalle carni, iniziando dalla loro determinazione.

Per il popolo che ha bisogno di regole chiare e semplici, é carne quella degli animali che Noé salva sulla sua arca e dei quali non si é certamente cibato. Per questo, non si ritiene "carne" quella degli animali marini come la balena e il delfino (non si sa che sono mammiferi), di uccelli acquatici come le folaghe o le anatre e altri uccelli acquatici, delle chiocciole e lumache.

Al pesce si associa anche un'idea di salvezza.

Il pesce della salvezza è un concetto che aleggia in quasi tutte le culture, con un'amplissima gamma di manifestazioni e che assurge a particolari evidenze in situazioni ricche d'emotività, come per taluni pesci che divengono simboli o miti.

Fin dall'antico Egitto il pesce è associato al mito d'Osiride e per questo alcuni pesci erano interdetti ai sacerdoti di questo dio, mentre ogni tipo di pesce é premesso ai seguaci del dio Seth. Sempre nell'antico Egitto a talune parti dei pesci sono attribuite attività terapeutiche: ad esempio la bile é usata nella cura di alcune malattie degli occhi, una pratica che troviamo anche

nella Bibbia, quando Tobia cura il padre secondo il suggerimento dell’arcangelo Raffaele.

Come si alimenta Noè e la sua famiglia durante il lungo periodo passato nell’arca? Una lunga e consolidata tradizione pensa che si cibi delle provviste imbarcate e anche di tutto ciò che vi é fuori dell’arca e quindi di pesce, salvandosi anche con questo stile alimentare.

Nella religione ebraica il pesce trova alcune interdizioni, ma i pesci con pinne e squame sono permessi.

Nella religione cristiana il pesce é presente nei Vangeli, é oggetto di miracoli e Cristo se ne ciba con i suoi discepoli.

Nella giovane comunità cristiana, il pesce diviene simbolo di Cristo e non è soggetto a divieti, anzi è largamente usato nei giorni d’astinenza dalle carni.

In opposizione alla carne che é ritenuta anche uno stimolo alla lussuria e quindi ai “peccati della carne”, il pesce diviene una via di salvezza spirituale.

CUCINA PREISTORICA

Diversi anni fa il ricercatore Perlès (1987), in conformità a ricerche archeologiche eseguite nella località greca di Franchthi e riguardanti la fine del paleolitico superiore, ricostruisce un banchetto preistorico, costituito da diverse portate, tutte ben aromatizzate, con presenza di aglio, ginepro e altre erbe.

In questo pranzo sono presenti sardine alla griglia con erbe profumate, zuppa di mandorle sgusciate aromatizzate con aglio, cervo e cinghiale allo spiedo, focacce d'avena arrostite, lenticchie e veccie, acqua e una bevanda fermentata con bacche di ginepro.

Franco Rollo dell’Università di Camerino ricostruisce il menu degli ultimi due pasti consumati cinquemila anni fa sulle Alpi dal cacciatore (forse sciamano) Ötzi, l’uomo di Similaun: carni di cervo rosso e di capra selvatica (capriolo) con contorno di una zuppa di cereali, ma non conosciamo se vi fossero erbe aromatiche.

Maggiori conoscenze abbiamo con l’invenzione della scrittura e con i suoi studi di Bottéro (1987), che si occupa della cucina mesopotamica, ci fa conoscere con sufficienti dettagli una delle cucine più antiche del mondo.

La ragione é che le popolazioni che abitano tra il Tigri e l'Eufrate, circa nel 3.300 prima della nostra era, inventano la scrittura.

La cucina mesopotamica è sconvolgente per il suo alto grado di maturità che dimostra aver superato l'incerto confine oltre il quale si manifesta la gastronomia, nella quale gli aspetti edonistici e artistici sopravanzano quelli strettamente nutrizionali.

Nella Mesopotamia di cinquemila e trecento anni fa, la cucina dei ricchi é molto varia e si basa sui seguenti alimenti.

Cereali, verdure, frutta (cocco, mele, pere, fichi, melograni, datteri, uva), leguminose (lenticchie, fave ecc.), bulbi e radici, tartufi e funghi, erbe di condimento, carni grasse e di

bestiame minuto (maiali, pollame ecc.), uova, cacciagione, pesci di mare e d'acqua dolce, insetti (cavallette), latte e suoi derivati fermentati, burro e altri grassi animali (strutto) e vegetali (oli di sesamo e olive), manne prodotte da alberi vari, miele e sali minerali.

Solo un'agricoltura e un allevamento ben sviluppati possono dare una tale varietà d'alimenti.

Consolidati sono i sistemi di trasformazione e conservazione degli alimenti tramite fermentazione (formaggi, sembra di oltre venti tipi; birra, vino ecc.), essiccamento (cereali e leguminose, fichi e datteri, carni e pesce), salagione e forse affumicatura (carni e pesce).

Probabile l'uso di insaccare la carne nei budelli di animali, quindi presenza di salami.

Sviluppate sono le cotture a fuoco diretto ed indiretto, come documenta il vasellame di ceramica ed anche di bronzo, e vio sono già ricette molto elaborate.

Tra le ricette predominano i bolliti, i brodi, gli intingoli, e non mancavano quelle ricette di pasta e carni.

Tutto questo ha una sola spiegazione: la prima cucina che conosciamo doveva avere un lungo, lunghissimo passato.

Nella epopea di Gilgamesh, il primo testo letterario conosciuto e scritto in Mesopotamia circa quattromila anni fa, si racconta che l'uomo selvatico uscì dal suo stato di minorità solo nel momento in cui apprese l'esistenza del pane.

A farglielo conoscere è una donna, anzi una prostituta.

In questo modo si attribuisce alla figura femminile il ruolo di custode del sapere alimentare, oltre che della sessualità.

Questo sembra corrispondere ad una realtà preistorica e gli studiosi sono abbastanza concordi nell'ammettere una priorità femminile nell'opera di osservazione e di selezione delle piante, che accompagna la nascita della agricoltura attorno ai primi villaggi.

Nell'alimentazione mesopotamica, almeno in quella dei palazzi e dove si scrive, la cucina si é già evoluta nella gastronomia, dove vi é un sapiente uso di aromi.

Recenti osservazione danno conferma che già 6100 anni fa si usano le spezie in cucina per aromatizzare e migliorare i cibi da cuocere, in particolare sono apprezzato aglio e senape.

In tale periodo anche gli europei dell'Europa settentrionale usano le spezie per migliorare il sapore dei piatti.

Aglio e senape sono gli ingredienti principali aggiunti a carne, pesce e le insalate costituite con vegetali raccolti, come riporta uno studio ora pubblicato sulla rivista *Plos One*.

Non si tratta delle stesse piante che si trovano oggi nelle nostre dispense, ma di una pianta, *l'Alliaria petiolata*, con un arome simile a quelli che conosciamo: i suoi semi macinati ricordano la senape e le foglie hanno il sentore di aglio.

Le tracce di questo vegetale, sono state trovate in diversi cocci archeologici di ceramica per la cottura, rinvenuti in Germani a e Danimarca.

Non solo nella Mesopotamia considerata una delle culle delle civiltà, ma anche nel freddo settentrione, prima della transizione tra caccia e agricoltura, i nostri antenati, cacciatori e racco-

glitori, hanno ricette molto elaborate e sono creativi nell'elaborare i piatti, apprezzando le proprietà di molte piante che trovavano in giro.

Con curiosità assaggiano di tutto, dai fiori alle radici, per aumentare le possibilità dei menù, senza preoccuparsi di coltivare le spezie: per esempio l'Alliaria é disponibile in natura e in quantità abbondanti.

Gli uomini preistorici dell'Europa settentrionale hanno imparato a usare le spezie da soli o da altre popolazioni? Dove e quando? Può essere che l'utilizzo sia partito dalla zona del Baltico occidentale, ma più probabilmente dal Vicino Oriente, come dimostra la cucina mesopotamica.

Ci si é anche posti la domanda se la *Alliaria* fosse in grado di migliorare gli alimenti.

Le preparazioni di piatti con questa pianta ha dato risultati molto buoni e chi li ha assaggiati afferma che hanno un forte sapore di senape e il gusto di aglio.

FESTE: PIACERI PERDUTI E NUOVE IMPOSIZIONI

Stiamo perdendo il piacere delle buone, antiche feste tradizionali anche a tavola. Feste civili, ma soprattutto religiose collegate ai cicli del sole e della luna.

Natale e capodanno in inverno, Pasqua e primavera, San Giovanni e Ferragosto d'estate, celebrazione dei defunti in autunno sono feste scandite dai solstizi e dagli equinozi solari.

La scansione settimanale, dove i sette giorni sono quelli della fase lunare, alterna la festa domenicale con l'astinenza del venerdì.

Ogni festa ha i suoi cibi e piatti speciali, come la domenica e ogni giorno della settimana, con regole che hanno significati religiosi.

Anche a tavola non possiamo non dirci cristiani, parafrasando un giudizio del filosofo Benedetto Croce.

Almeno nei tempi passati che hanno radici antiche, di millenni, e che il cristianesimo deve ricuperare, reinterpretando i precedenti, antichissimi riti.

Nati come fede della Buona Novella, i cristiani dei primi tre secoli non hanno riti o vincoli alimentari particolari, se non quello di non partecipare ai banchetti sacrificali degli dei pagani.

Divenendo religione con l'Editto di Costantino (313 dell'era corrente) il cristianesimo ricupera e assimila le feste che scandiscono la vita sociale e popolare, anche sotto gli aspetti del cibo, sviluppando in modo nuovo e originale le regole del passato e stabilendo contrappesi, equilibri e bilanciamenti prima sconosciuti. Accanto alle feste compaiono le astinenze e i digiuni, che anche con l'attesa ne aumentano il piacere.

In questo quadro, la nascita di Cristo viene a coincidere con la nascita del sole che con il solstizio d'inverno inizia a crescere, dando anche avvio a un nuovo anno solare.

L'inizio della primavera é celebrato con la Pasqua, determinata da una speciale congiunzione dei cicli solari, lunari e settimanali.

Il solstizio estivo coincide con le feste dei raccolti e quindi si differenzia in feste che vanno dalla fine di giugno con San Giovanni il precursore, alla metà di agosto con la Madonna.

L'equinozio autunnale trova il suo principale riferimento con i riti di passaggio e di comunicazione con il mondo dei trapassati che ha il culmine il due di novembre.

Ogni momento celebrativo, di uno o più giorni, ha una fase religiosa in chiesa e un'altrettanto importante fase laica sulle tavole, con cibi e regole che si vanno via via codificando riguardo alle condizioni ambientali e alle produzioni locali.

Soprattutto nel mondo contadino, che vive nei *pagi* dove credenze ancestrali non possono essere cancellate, ma solo reinterpretate e ricuperare, oltre ai riti agresti come quelli ormai dimenticati delle Quattro Tempora, nascono e si consolidano i culti di una gran quantità di santi, ognuno con il suo giorno o giorni celebrativi da festeggiare anche in tavola.

Anche in questi casi é l'ambiente, la produzione agricola e il momento della bassa corte che influenza, se non determina il cibo e la preparazione che diviene rituale e simbolica.

L'ampia e diversa serie di riti é regolata da imposizioni che guardano il futuro e la vita ultraterrena, e chi trasgredisce va all'inferno, pur essendovi sempre la scappatoia del pentimento e dell'assoluzione con il sacramento della confessione.

Se il piacere dei riti religiosi nelle chiese da sicurezza all'anima, il piacere dei riti laici sulla tavola conforta il corpo.

Con la scomparsa del mondo contadino, che con la sua cultura aveva dominato anche i riti alimentari dalla invenzione della agricoltura circa diecimila anni fa all'immediato ieri, la scansione delle feste si attenua e non scompare nella misura nella quale, dopo millesettecento anni, sono reinterpretate dalla nuova religione del consumismo oggi imperante.

Se la religione cristiana del passato regola le feste e i consumi a favore dei propri seguaci in questo modo sviluppando ritmi e istituendo i contrappesi delle astinenze e digiuni, la religione consumistica di oggi guarda solo a se stessa e soprattutto alla nuova mitologia del PIL, della crescita continua e di una produzione non più familiare e casalinga, ma industriale, che vorrebbe una festa continua, o una continua e ininterrotta serie di feste.

In quest'ultima prospettiva, la nuova religione consumistica impone nuovi consumi e regole, che non ammettono deroghe e che punisce con l'esclusione sociale.

Per le feste tradizionali di Natale e Capodanno e Pasqua i cibi tradizionali sono industrializzati e al tempo stesso le consuetudini regionali tendono a scomparire, come la loro esclusiva presenza nei soli periodi di festa.

Il panettone milanese diviene nazionale e si vuole imporre tutti l'anno. Lo stesso per lo zampone e tanti altri cibi.

Per altre feste sono inventati cibi e piatti nuovi, come la colomba pasquale.

Alle feste dei santi tradizionali si sostituiscono feste di nuova invenzione, come quelle della mamma e del papà.

Con il turismo s'inizia a scoprire feste e sagre paesane, che rapidamente sono modificate, stravolte e sempre più spesso inventate dalla industria turistica che si allea con l'industria alimentare consumistica.

Non altrimenti si giustifica l'elevatissimo numero delle sagre che hanno sostituito le feste religiose e nel 2013, solo in Toscana ne sono state censite millecinquecento.

Una proliferazione senza cultura che spiega ad esempio l'esistenza di sagre della birra e del baccalà in luoghi che per tradizione anche recente mai avevano visti questi alimenti, o di cibi esotici o piatti più o meno completamente inventati.

Le feste tradizionali sono da considerare tra i piaceri perduti della tavola italiana, non sostituite dalle odierne feste consumistiche, non di rado occasione di qualche timore e paura per l'origine, conservazione e trasformazione dei cibi.

MISTOCCHINE, CIBO POVERO DELLA BOLOGNA GRASSA

Grassa Bologna, perché posta in un fertile territorio, ricco di opere umane che la qualificano anche Dotta, esperta quindi é un termine antico già celebrato da Marziale in uno dei suoi Epigrammi.

Bologna è dotta e grassa insieme, afferma Massimo Montanari. Dotta perché grassa e la qualità alimentare favorisce l'arrivo di una popolazione studentesca che dà pregio all'Università. Grassa perché dotta e la folla di studenti garantisce un arricchimento gastronomico, per cui ciascuno porta la sua esperienza e fa di Bologna un luogo di grande cultura gastronomica. Lo Studio importa cultura gastronomica e rafforza il suo essere dotta.

L'immagine di una Bologna grassa e dotta é solo parziale e non mancano cibi magri segno di un'invincibile povertà. Uno di questi sono le mistocchine, modesto cibo prevalentemente di strada di un passato oggi scomparso, in antitesi con le più ricche crescentine.

Le crescentine sono preparate con una pregiata farina bianca di grano, impastate con acqua e anche altri condimenti, fritte in padella nello strutto, soprattutto in casa, e sono cibo d'ogni stagione.

Le mistocchine sono allestite con la povera farina di castagne, anzi con la mistura dei suoi avanzi – da qui la denominazione – e sono cotte sulla pietra o una semplice lastra metallica scaldate da un fuoco anche di fortuna, cibo di strada e prevalentemente se non esclusivamente invernale. Le mistocchine sono la forma più povera d'impiego della già misera farina di castagne, che ha più nobili usi nei castagnacci e nelle frittelle.

Se le crescentine e le altre paste di farina fritte dell'Emilia – gnocco reggiano, torta fritta parmigiana – sono simbolo di una ricchezza gastronomica collegata al maiale, le mistocchine, come le tigelle della montagna modenese e la piada e piadina romagnola sono l'intelligente risultato di una povertà che non ha grande disponibilità di una

padella e di un prezioso grasso di frittura, soprattutto suino.

Una povertà molto gustosa, tanto da portare alla rovina il brigante bolognese Prospero |Baschieri dell'inizio del milleottocento, come cantato nella rapsodia "I Due Capo ribelli del Reno " di Bernardo Gasparini (1810):

....sotto Budrio
A mangiar polli e galline;
Il goloso Bernagozzi
Mandò a prender Mistocchine:
Maledette Mistocchine
Che mi fecero palese
Ed ancora m'obbligaro
Di venire a gran contese.

Per colpa delle mistocchine, un veterano di cento combattimenti, é individuato e termina la sua vita di brigante.

Mistocchine, un simbolo di povertà invernale che trova spazio con la quasi obbligata presenza nei presepi tradizionali bolognesi dove, accanto ad alcune figure simboliche come il dormiglione, non deve mancare la mistocchinaia, simbolo della povertà nella quale nasce il Cristo, il Salvatore.

Delle venditrici di mistocchine vi è traccia fin dal Seicento in numerosi bandi e pubblicazioni ufficiali sui quali, a volte, compaiono anche i prezzi.

Le mistocchinaie iniziano a offrire il loro prodotto nei mesi freddi, da dicembre e continuano fin oltre Carnevale.

In genere, le mistocchinaie si pongono sotto un portico e di fianco a una colonna, con un rudimentale fornello alimentato da carbone di legna e protetto da un paravento per proteggere dal vento il fuoco che scalda la piastra per la cottura delle mistocchine, il cui impasto é conservato avvolto in un canovaccio e in una cassetta. In caso di pioggia o neve si coprono con un ombrellone. Un cesto che contiene le mistocchine é appoggiato su un trespolo.

Di solito la mistocchinaia é vestita di bianco o ha un largo grembiule bianco, con un fazzoletto avvolto intorno al capo e porta manicotti di tela bianca dal gomito in giù.

Una delle più note mistocchinaie di Bologna, attiva negli anni trenta del secolo ventesimo, é sotto il portico all'angolo tra via Marsala e via Mentana. Per la fiera di Santa Lucia, dedicata alla vendita delle statuine per i presepi, più d'una prende posto sotto il portico della chiesa dei Servi dove si svolge la fiera.

Le mistocchinaie di Bologna sono tanto note che Carlo Goldoni descrive questa figura popolare in poche righe nella sua commedia "L'impresario di Smirne".

Oggi mistocchinaie e mistocchine sono scomparse, ma queste ultime possono essere risuscitate.

Sembra che l'origine della parola mistocchine derivi dal latino *miscere*, mistura di avanzi di castagne ridotti in polvere, ma anche mescolare. In effetti, per preparare le mistocchine occorre mischiare acqua e farina, girando con il cucchiaio fino a ottenere un impasto omogeneo.

Più che una ricetta, un procedimento.

Versare la farina di castagne su una spianatoia, aggiungere un pizzico di sale, alcuni vorrebbero anche un poco d'anice, e acqua, gradualmente e mescolando dolcemente fino a ottenere un impasto compatto.

Stendere la pasta con il mattarello fino a ottenere uno strato di un'altez-

za di circa mezzo centimetro, e con un bicchiere ricavarne dei dischi, le mistocchine.

Lasciare asciugare le mistocchine, arrostirle su una piastra bollente, rigirandole fino a quando la farina non sarà asciutta.

Servire le mistocchine calde.

NOME DEI PASTI

Perché non si mangiano i cavoli a merenda e neppure una bistecca per colazione?

Qual è l'origine dei nomi che diamo ai pasti che un tempo, più di oggi, ritmavano il tempo?

Non solo abitudini, ma anche regole sagge, che non di rado segnavano le norme alimentari, un tempo anche di tipo religioso, o che trovavano riferimento nelle comunità religiose.

Sulla terminologia dei pasti giornalieri oggi vi sono incertezze e confusioni, mentre nel passato le cose erano più chiare.

Gli antichi romani distinguevano la colazione del mattino (*ientaculum*), il pasto di mezzogiorno (*prandium)*, una refezione con cibi freddi e avanzi, spesso consumati senza neppure sedersi, per strada o sul luogo di lavoro.

Il pasto principale (*cena*), ricco di portate assumeva anche l’aspetto di un banchetto. La cena iniziava di solito il pomeriggio, si protraeva fino a notte inoltrata, era l’occasione per incontrarsi con gli amici, discutere, aggiornarsi sui fatti del giorno e assistere a spettacoli.

Crollato l'Impero di Roma, la cena perde il suo prestigio e il pranzo di mezzogiorno diviene il pasto principale.

Quando nasce la lingua italiana, la colazione indica il breve pasto del mattino, il pranzo il pasto principale della giornata e la cena la frugale consumazione serale. Nascono anche le frasi *dopo pranzo* per indicare il pomeriggio e *dopo cena* per indicare le ore della sera.

Tuttavia oggi le cose variano da regione a regione.

Nelle zone industriali dell'Italia Settentrionale, il pranzo meridiano ha perso il significato di pasto principale e molti consumano in fretta un poco di cibo sul posto di lavoro o alle tavole calde.

Solo la sera le famiglie si riuniscono a tavola e la cena è tornata ad essere il pasto principale della giornata, al tempo stesso e assumendo il significato di pranzo.

Contestualmente si sposta anche l’ordine delle parole e la colazione è il pasto di mezzogiorno, il pranzo è il pasto della sera e quella del mattino diviene la prima colazione.

Odiernamente, la parola cena è spesso usata per indicare una riunione conviviale a tarda ora, la cena di S. Silvestro, il cenone di Natale e così via.

In questa confusione si arriva alla necessità di specificare l'ora e per un invito bisogna dire ‘vi aspetto a pranzo per le 13.00’, oppure: ‘vi aspetto a pranzo per le 21.00’.

Quale origine delle denominazioni dei pasti giornalieri?

L'etimologia, soprattutto gastronomica, é un'arte infida e spesso fonte d'inganni. Quindi solo alcune indicazioni.

La giornata iniziava rompendo il digiuno della notte e per questo il piccolo pasto della mattina prese il nome di *desdejunare,* da cui derivano *déjeuner* e l'italiano desinare. Non manca però chi fa derivare desinare da *digneriun,* le prime parole della preghiera *dignere Dominum,* recitate all'inizio del pasto mattutino.

Il primo pasto della giornata, in inglese si dice *breakfast*, cioè l'interruzione (*break*) del digiuno (*fast*), in francese è *petit déjeuner*, cioè un piccolo (*petit*) pranzo (*déjeuner*), che a sua volta viene dalla parola "jeune", digiuno. In tedesco è *Frühstück*, cioè un qualcosa/pezzo (*Stück*) che si mangia presto (*früh*). In spagnolo la parola *desayuno* vuol dire interrompere (-de) il digiuno (ayuno).

Sempre per il primo pasto della giornata ci si accontentava di riunire o *collazionare* gli avanzi del giorno prima e da qui l'odierna parola di colazione. Tra gli avanzi del giorno prima non vi era carne e tanto meno una bistecca, da usare eventualmente in una cucina degli avanzi per un pasto di maggiore importanza.

Pranzo nasce dal latino *prandium,* che si faceva a mezzogiorno ed era il vero primo pranzo del giorno, non una semplice raccolta di avanzi.

Nell'antichità la cena era il pasto principale della giornata, che ad esempio i Romani consumavano tra le tre e le quattro del pomeriggio. Forse la parola nasce da *kert-sna* o porzione, perché i cibi erano presentati in piccole porzioni da prendere con le mani, quando non era stata ancora inventata la forchetta. Sull'ora della cena valeva la regola dei dieci piedi, vale a dire quando l'ombra del corpo si era allungata fino a misurare dieci piedi. Una misura del tempo facilmente determinabile quando non vi erano orologi, e che variava secondo le stagioni.

Merenda è il gerundio latino del verbo *merere*, meritare; letteralmente "cose da meritare". I cavoli erano un cibo comune e vile e quindi non poteva essere un premio da meritare. Quindi niente cavoli a merenda, ma un cibo prezioso e, o dolce, come pane e burro o pane, burro e marmellata.

PALEOCUCINA E PALEODIETA

Tra i miti di una passata e sempre meno probabile età dell'oro vi é quella della dieta paleolitica con la sua paleocucina, anche se é molto probabile che la cucina nasce nel neolitico e che nel paleolitico vi era solo una cottura diretta sul fuoco di carne e di qualche altro alimento.

Un falso mito che, come tanti altri, si basa sulla idea di un paradiso perduti, anche alimentare, dimenticando come anche un recente passato, per molti aspetti era peggiore del presente. Basta guardare il recente l'aumento dell'altezza della popolazione, il migliore aspetto degli anziani con la grande riduzione delle rughe della pelle, segno questo di carenze nutrizionali, e non da ultimo lo straordinario aumento della vita media.

Qualcuno può dire che oggi vi sono nuove malattie attribuibili all'alimentazione, dimenticando che queste malattie erano invece presenti anche nel passato, solo che erano o non chiaramente identificate, come il diabete o l'infarto, o rare in quanto caratteristiche della terza età.

In modo analogo, bisogna considerare che molte delle moderne malattie attribuibili all'alimentazione derivano da sbagli alimentari e a errati stili di vita, iniziando dalla sedentarietà. Se ogni giorno si percorressero a piedi, a passo veloce con piccole corsette, almeno una decina di chilometri, o si facesse attività fisica per almeno sei ore come i nostri antenati, molte malattie ritenute alimentari sarebbero rare, se non eccezionali.

Con queste premesse, la dieta paleolitica, chiamata anche paleodieta o dieta delle caverne, e anche quella neolitica, hanno significato ambiguo.

Le scienze paleontologiche umane e l'antropologia evoluzionista studiano e documentano la dieta umana nel corso dell'evoluzione delle specie *Homo,* in particolare la nostra, nel corso dei cambiamenti geografici, paleoclimatici e comportamentali. Sono studi complessi che utilizzano metodologie diverse e con risultati che direttamente o indirettamente permettono di ricostruire, spesso solo come ipotesi, il tipo di alimentazione dei nostri antenati.

Oggi con il termine di paleodieta si vuole proporre un tipo di alimentazione che avrebbe caratterizzato le popolazioni umane vissute nel periodo precedente la scoperta dell'agricoltura, avvenuta circa diecimila anni fa. Diete comunque che per la scienza paleontologica non sono riportabili ad un'unica dieta, ma a molti regimi alimentari, tra i più variati.

Le pratiche descritte non sono accettate dalla medicina perché non sono state sottoposte a verifiche sperimentali condotte con metodo scientifico o non le hanno superate.

Durante il paleolitico si sviluppa la tecnologia umana con i primi strumenti in pietra. Nell'ultimo milione di anni segue l'utilizzo del fuoco, poi usato per la cottura degli alimenti da parte di diverse specie di ominidi e il periodo termina con l'introduzione dell'allevamento e dell'agricoltura.

Per oltre due milioni di anni, le specie umane hanno sostentamento alimentare da caccia, pesca e raccolta di vegetazione spontanea.

I sostenitori della dieta paleolitica ritengono, contrariamente a quanto stabilito dalla scienza moderna, che nella genetica e fisiologia l'uomo e in particolare la nostra specie, non ha subito grossi mutamenti dal paleolitico a oggi, ma si sarebbe evoluto dal punto di vista culturale, tecnologico e scientifico.

Invece, negli ultimi due milioni di anni, i cambiamenti genetici hanno prodotto una diversa progenie di specie umane, di cui una mezza dozzina afferenti al genere *Australopithecus*, e più di una dozzina afferenti al genere *Homo*.

Secondo i seguaci della paleodieta, la corretta alimentazione umana si dovrebbe basare sui cibi reperibili prima dello sviluppo delle tecniche agricole, cioè su selvaggina di ogni tipo, specialmente midollo, cervella, frattaglie, sangue di mammiferi (la muscolatura, si sostiene, veniva consumata solo

se non c'era altro), pesce, crostacei, rettili, vermi, bachi, insetti, uccelli, uova, bacche, frutti, miele, vegetali appena spuntati, radici, bulbi, noci, semi, eccetera.

Si tratta di alimentazione prevalentemente di raccolta e preparazione culinaria di insetti e rettili (ramo tropicale sudamericano), di caccia e pesca eschimese o di bruchi, rettili e bulbi del ramo australiano, od altro.

Si dimenticano inoltre le grandissime differenze che vi sono tra i vegetali selvatici e quelli oggi coltivati e che le diete dei nostri antenati erano adatte a uno stile di vita tutt'altro che sedentario, in ambienti molto diversi dagli attuali fortemente condizionati.

D'altra parte anche la genetica dell'uomo é cambiata e per quanto riguarda l'alimentazione, una parte della nostra specie ha sviluppato la capacità di digerire il lattosio oltre i quattro anni di età.

In confronto con le ritenute corrette per l'uomo moderno e ai suoi correnti stili di vita, le diete antiche sono iperproteiche e molto ricche di fibre vegetali.

Dieta paleolitica e neolitica solo miti?

Se certamente non possiamo alimentarci come i nostri lontani antenati, tuttavia la loro dieta può insegnarci diverse cose sulla nostra attuale alimentazione e su talune patologie alimentari.

L'elevata quantità di fibra alimentare paleolitica e neolitica, stimata tra gli ottanta e i centoventi grammi giornalieri aveva bisogno di una elevata produzione di acidi nello stomaco e poi di un grosso intestino molto sviluppato per una loro fermentazione.

Nella odierna alimentazione, anche per i cambiamenti negli alimenti vegetali, la fibra alimentare é tra i dieci e i trenta grammi con due conseguenze.

La scarsità di fibra alimentare, non blocca gran parte dell'acido cloridrico dello stomaco e da qui le iperacidità gastriche dell'uomo moderno con reflussi, ulcere e altre patologie.

La scarsità di fibra alimentare lascia quasi vuoto il grosso intestino dove si sviluppano anche fermentazioni anomale e da qui le moderne patologie di questo organo, come il colon irritabile, i diverticoli e i tumori.

Anche nei miti vi sono schegge di verità e saggezza.

RESDORA REGINA DELLA BASSA CORTE

Carlo Magno, organizzando il Sacro Romano Impero, invia i suoi fidati amici, i *Comites* o Conti, a governare le Contee, dove nel territorio o contado lavorano i contadini.

Contadini diversi dagli attuali e che sono anche boscaioli, cacciatori, pescatori e all'occasione anche soldati.

Oltre ai lavori dei campi, il contadino medievale si dedica alla cura del bosco, dal quale ricava la preziosa legna e custodisce la selvaggina grande e minuta. La grande selvaggina rossa dei cervi, daini e caprioli, e quella nera dei cinghiali é riservata alla nobiltà proprietaria delle terre, mentre parte della selvaggina minuta e sopratutto le lepri

sono a volta sottratte di nascosto. Il contadino cura anche le acque dalle quali ricava il pesce, quello di grande taglia per i padroni e quello di piccola taglia, assieme a rane e lumache per uso proprio.

Una parte dei campi è coltivata con miscele di grani grossi, altra parte con grani minuti di cereali e altri campi ancora con miscele di leguminose.

Sempre miscele, per ottenere un sufficiente raccolto in ogni caso e in qualunque condizione climatica e per contrastare le malattie dei vegetali e i loro parassiti.

Con i grani grossi dell'orzo, segale, farro, avena si ottiene il pane di mistura. I grani minuti e soprattutto miglio, e scagliola, unitamente ai semi di lenticchie, veccia, ceci, lupini, fagioli dell'occhio e altre leguminose sono a lungo bollite nella pentola e dalla *resdora* trasformate in una pappa o polenta, erede del *puls* o *pultes* romane.

Se l'uomo é il re del territorio, la donna é la *resdora*, reggitrice e regina della casa e delle sue pertinenze, l'orto dove coltiva gli ortaggi e la bassa corte nella quale vivono polli, galline produttrici delle preziose uova, il maiale, qualche eventuale palmipede.

Corte bassa, non perché poco importante, ma perché contrapposta all'alta corte del conte.

I compiti e i lavori del contadino, dal medioevo fin quasi ai nostri giorni, si modificano, come cambia quello della *resdora* e la sua cucina, che accetta e interpreta le modificazioni e le sostituzioni delle colture agricole e degli animali allevati nella bassa corte.

Con l'arrivo dei grani nuovi da terre lontane, come il grano turco o mais, i fagioli americani, il riso asiatico la *resdora* sviluppa la polenta gialla e bianca e inventa i risotti, copiando anche e facendo intelligente uso di quanto avviene nelle cucine dei padroni che hanno sostituito i conti medievali, dando vita a nuove classi dirigenti aperte e interpreti di nuove idee e nuove pratiche anche alimentari.

Nell'orto la patata sostituisce la rapa, i nuovi fagioli prendono piede e via via sostituiscono le antiche leguminose, mentre fanno la loro timida apparizione il pomodoro e la melanzana.

In modo analogo il tacchino, il nuovo uccello domestico che arriva dalle Indie occidentali, sostituisce il pavone.

Una nuova cucina della bassa corte, alla base di molte tradizioni ancora vive o ricordate, se non a volte sognate, si forma durante il milleottocento.

É una cucina nella quale la *resdora* trionfa con la pasta preparata con la farina bianca ottenuta dal frumento tenero e duro. Mentre nell'Italia meridionale prende piede la pasta di semola di grano duro di derivazione araba, in Italia settentrionale dominano le sfoglie di farina di grano tenero impastate con le uova. Questa pasta, trasformata in sottile sfoglia con un sapiente uso del matterello, serve a preparare lasagne, tagliatelle, tortelli, tortellini e altre forme con diversi ripieni, per piatti asciutti o in brodo.

Il fatto che il termine matterello derivi da quello longobardo *matterel* che indicava l'asta della lunga barda la dice lunga...

Sempre in cucina la *resdora* impara a preparare i risotti e a usare que-

sto nuovo cereale in diverse preparazioni asciutte e in brodo.

La cucina della *resdora,* divenuta esperta nel trasformare i galli in capponi, trasforma in bolliti le carni bovine e avicole e si esercita sulle verdure antiche e soprattutto su quelle nuove. Con la patata gli antichi gnocchi di sola farina divengono di patata, mentre il sugo di pomodoro imita e sostituisce il costoso sugo di carne della cucina borghese.

Argomenti culinari forti della *resdora* sono le uova e i galletti di primo canto.

Con le uova, dopo quelle che sono lasciate alle galline per la cova necessaria a ripopolare il pollaio, si prepara la pasta, ma soprattutto una grande varietà di frittate. Quelle eccedenti sono conservate nella cenere o rivestendole con olio o grasso per l'inverno.

I galletti di primo canto, salvato qualche individuo più gagliardo per divenire il re del pollaio e altri da trasformare in capponi, sono destinati alle padellate, la prima delle quali tradizionalmente é dedicata alla festività di San Giovanni Battista, per celebrare il solstizio estivo.

Anche se accudito e curato dalla *resdora*, il maschio della corte per eccellenza, il maiale giunto a maturità e ben ingrassato, per il suo sacrificio e trasformazione in preziosi alimenti conservati, entra nell'area di competenza maschile.

I riti di trasformazione salumiera sono compiuti da esperti che nell'Italia settentrionale hanno origini occitaniche e sono detti *mazén*, mentre in Italia centromeridionale sono i norcini che arrivano da Norcia.

RITI E CIBI DEL DUE NOVEMBRE

Cibi dei vivi ma anche dei morti, e fin dalla più lontana antichità, da quando la nostra specie inizia a pensare a un aldilà e a compiere riti funerari.

Con i cibi si crede d’instaurare e mantenere un dialogo con gli antenati, soprattutto in taluni periodi dell'anno, quando la natura stessa sembra morire e il tempo diviene propizio a un loro magico ritorno.

Cibi e riti di un pranzo funerario nel passato sono presenti nelle nostre campagne, ma diversi da quelli che caratterizzano il due di Novembre, in quella che oggi è nota come la Festa dei Morti.

Un tempo, quando l'anno iniziava con la primavera e é diviso in dieci mesi (rimangono ancora i nomi degli ultimi quattro) l'inizio di novembre coincide con il solstizio invernale, quando la natura é esanime, e il sole era al minimo e morente.

Una data, quella dell'inizio di novembre, associata al ricordo dei morti, anche quando il calendario è cambiato.

Una data che il Cristianesimo non riesce a cancellare, se non affiancando la Festa di Ognissanti alla Festa dei Morti.

Ricordare i defunti é anche comunicare con loro e nel passato, nella notte del primo di Novembre, nelle famiglie di antica cultura contadina vige la consuetudine di lasciare la tavola

imbandita e una finestra aperta, per permettere agli spiriti dei defunti di tornare ancora una volta per un magico e mistico convivio.

L'offerta di cibo risale alla credenza secondo la quale, nel giorno della loro festa, i defunti ritornerebbero tra i vivi per condividerne la mensa.

In tutte queste usanze s'individua chiaramente l'eco di quei banchetti funebri, i cosiddetti *refrigeria*, che gli antichi romani consumano intorno alle tombe dei propri *manes*, ma anche del *mnemosìno*, la merenda funebre che, ancora oggi, si consuma durante il funerale greco-ortodosso.

Per agevolare e guidare il loro ritorno, un lume protetto da una zucca traforata, é posto sulla finestra socchiusa.

Inizialmente non é la zucca in seguito arrivata dalla America, ma quella nostrana e oggi quasi scomparsa.

Dopo essere stata essiccata e poi svuotata, questa zucca serve come borraccia ai pellegrini o come protezione della lucerna dal vento.

La vecchia e nostrana zucca e poi sostituita da quella americana.

Da qui le zucche illuminate che ancor oggi sono abituali nella notte di tutti i santi, o Ognissanti o Halloween secondo la tradizione nordica.

Non è solo la zucca che entra nelle tradizioni del due di Novembre.

In questo giorno si celebra la morte di tutti i santi come il giorno della loro nascita (*dies natalis*), della loro vittoria sulla morte e della loro conseguente assunzione nella comunità divina.

In questo modo che si è cristianizzato il capodanno celtico senza contraddirne lo spirito, perché i santi sono i chicchi di grano scesi, nella stagione autunnale, nella terra per rinascere come piante in primavera.

Il tema della morte riporta a un culto dei morti antichissimo, con un linguaggio alimentare ben definito.

La sera della vigilia dei morti, in particolare tra il primo e il due novembre, vi sono regole con cibi da consumarsi ritualmente, con un rapporto che i vivi intrecciano con i defunti.

La presenza delle anime dei trapassati, la loro alleanza, la loro assistenza verso chi é ancora in vita é indispensabile, perché dai morti nasce la vita, come dai chicchi nasce il grano.

Cibarsi di determinati cibi permette di ristabilire, ogni volta, il legame con i defunti, recenti e passati, e far del bene alle loro anime, in vista della salvezza eterna, accorciando il tempo della loro pena.

Il cibo dei morti può essere consumato o non consumato dai vivi.

Nel primo caso, il cibo mangiato dai vivi li sostenta entrando nel loro corpo, ma nutre anche i morti salvando le loro anime.

Nel secondo caso il cibo che si lascia ai morti, nella notte tra il primo e il due novembre, nella certezza che questi tornino nelle loro case per consumare il cibo preparato loro dai parenti.

Da qui l'usanza, in varie regioni italiane, di imbandire una tavola la sera precedente il due novembre, lasciandola così per tutta la notte.

In merito a questa tradizione l'antropologo Alfonso Maria Niola interrogando una donna del popolo, chiedendo lumi sulla mancata consumazione del cibo da parte dei defunti, ebbe una risposta che non lasciava dubbi: "I

morti non sono corpi ma anime, perciò mangiano l'anima del cibo, non il corpo”.

Il cibo è comunicazione e taluni lo sono in modo particolare, tanto da assumere valori simbolici, che permangono a lungo nel tempo, passando di generazione in generazione e talvolta di millennio in millennio, come nel caso delle fave e altre leguminose, e del grano.

Sui significati simbolici delle fave, nelle culture mediterranee, dobbiamo risalire a Pitagora che le aveva vietate ai suoi discepoli, i Pitagorici, per motivi gelosamente coperti dal segreto, ma che si ritiene fossero anche connessi alla trasmigrazione delle anime, e quindi a un loro ritorno, se non avessero già trovato una nuova incorporazione.

Secondo i pitagorici, questo legume, grazie allo stelo privo di nodi, é considerato un mezzo di comunicazione privilegiato con l’Oltretomba.

Nell’immaginario collettivo arcaico i legumi, così come i semi, dall’Egitto alla Grecia, da Roma all’India, fino al lontano Perù sono connessi alla sfera ctonia, al mondo dell’Oltretomba e fave e ceci sono il classico cibo del giorno dei morti.

“Ceci cotti per l’anima dei morti” é la litania che frotte di poveri cristi, armati di cucchiai e scodelle, intonano dinanzi alle case dei signorotti.

A Venezia, i monaci dei conventi sono soliti preparare una zuppa di fave da distribuire ai poveri nei primi giorni di novembre.

Anche nel modenese, la “*limòsna de i mort*” per antonomasia sono le fave bollite.

Per Aristotele, ma anche per i neo-platonici, le fave sono il veicolo delle anime dei morti.

Le fave, forse per questo e per i non pitagorici, come la quasi totalità della popolazione, soprattutto contadina, sono uno dei cibi rituali del due di Novembre, anche sotto forma di rappresentazione, quali possono essere i piccoli biscotti dolci detti Fave dei Morti, che sono giunti fin quasi ai nostri giorni.

Nei festini mortuari, le fave, per scopi propiziatori, sono offerte ai poveri che le mangiano crude, perché cotte sono di pertinenza dei benestanti.

In epoca cristiana, nelle ricorrenze dei Santi e dei Morti, le fave diventano cibo di precetto, nel 928 quando Oddone abate di Cluny ordina che ogni anno il due di novembre si commemorino i defunti con speciali orazioni, ed affinché i monaci riescano a vegliare l’intera notte in preghiera, l’abate concede una razione speciale notturna di fave.

“Di tutti i legumi la fava è regina, cotta la sera, scaldata la mattina” così recita un antico detto popolare.

Nelle tradizioni italiane, in seguito alla scoperta dell’America e con l’arrivo dei fagioli, il consumo delle fave va progressivamente calando.

Per quanto riguarda il grano, quale cibo rituale dei morti, bisogna ricordare che in tempi più recenti e ancor oggi Ognissanti e la commemorazione dei defunti cadono nel cuore dell'autunno, quando è finita una stagione agraria e ne inizia un'altra.

I campi da poco sono stati arati e il grano è stato seminato, quindi sepolto, è “sceso negli inferi”, nel cuore della terra, dove comincia il suo lento

cammino verso la futura germinazione e la sua risurrezione.

Questa data combacia con il capodanno celtico, che in Irlanda si chiama *Samain* ed é preceduto dalla notte conosciuta ancora oggi in Scozia come *Nos Galan-gaeaf*, notte delle calende d'inverno, durante la quale i morti entrano in comunione con i vivi in un generale rimescolamento cosmico.

Per questo in Italia meridionale e ad esempio in Puglia regna sovrano il grano dei morti, con una ricetta che sembra affondare le sue radici, secondo Luigi Sada, nel rito greco-bizantino, durante il quale si benediva il grano bollito che poi si consumava per i morti.

Non a caso nell'area salentina questa ricetta si chiama colva o colua o coliba tutte varianti del bizantino kolba, in greco kollyba (*frumentum coctum*).

La ricetta è semplice: un chilogrammo di grano tenero, mezzo litro di vincotto, una melagrana e dieci noci. Si lava il grano più volte e si mette a bagno per almeno due giorni, cambiando ogni tanto l'acqua. Si mette poi a cuocere a fuoco lento. Bisogna farlo bollire, salare e tenerlo in ebollizione per venti minuti. Infine scodellarlo, eliminando bene tutta l'acqua di cottura, e condirlo con il vincotto, i chicchi di melagrana e i gherigli di noce a pezzettini (negli ultimi anni si sono aggiunte anche le scaglie di cioccolato). Va servito sia caldo e sia freddo, e conclude il pasto in onore dei defunti.

In molte culture di paesi mediterranei come in talune parti di Italia, piccoli biscotti assumono la forma di ossa, le Ossa dei Morti, e in culture mediterranee emigrate, come nel Messico, le ossa sono riprodotte con lo zucchero, fino ad assumere l'aspetto oggi ritenuto macabro di uno scheletro o di un teschio.

Questi cibi rituali permettono un rito pagano (dei *pagi* o villaggi, dove la cultura precristiana é rimasta più a lungo) di comunione con i propri defunti che nottetempo erano passati dalla casa.

Il rito di comunione pagana si compie mangiando le fave o le riproduzioni delle ossa.

Tornando al passato pagano, cibo rituale per la notte del primo di Novembre, quando avviene il passaggio dei defunti che arrivano dall'aldilà, é il brodo di carne, corroborante per il loro viaggio e che ricorda loro odori, aromi e sapori della loro casa e famiglia.

La pentola e quanto in essa contenuto sono i cibi rituali pagani di comunione con i defunti, non il pane e il vino del rito Cristiano.

Una tazza di brodo é bevuta la mattina, a ricordo del passaggio notturno delle anime dei defunti, quando inizia la festa cristiana di tutti i Santi.

Si compie in questo modo un sincretismo che permette il persistere di un antichissimo paganesimo con il nuovo cristianesimo, in modo analogo al ricupero di molte divinità pagane trasformate in santi cristiani.

TORTELLINI DI MAGRO PER L'ARCIVESCOVO

Sulla vera ricetta dei tortellini bolognesi si potrebbe discutere all'infinito, come sui tradimenti che sono stati perpetrati contro questo piatto tradizionale.

Non bisogna però ritenere che, anche nel passato, non vi siano state delle proposte più o meno fantasiose ed anomale, ma sempre giustificate o giustificabili.

Tra queste ricette vi è quella "ecclesiastica" dei tortellini in brodo di magro, patrimonio più o meno segreto d'alcune canoniche bolognesi.

Una storia che conferma come Bologna non é soltanto una città "grassa", ma anche "dotta", qualifica che le deriva dalla sua antica Università, ma che ha anche radici molto più antiche, com'é testimoniato da un epigramma di Marziale che la definisce *culta* o "dotta".

Sutor cerdo dedit tibi, culta Bononia, munus / Fullo dediut Mutinae: nunc ubi copo dabit? (Marziale, Liber III – LIX) che liberamente tradotto recita "Un ciabattino, o Bologna la dotta, ti ha offerto i giochi, un lavandaio li ha dati a Modena: un oste a chi li offrirà?"

La storia mi è raccontata, alla fine degli anni trenta, da un'anziana perpetua che vive nella canonica di una parrocchia del centro di Bologna, quella di San Gregorio e Siro, dove all'inizio del secolo é parroco Monsignor Nardi, presso il quale, non raramente, dalla vicina cattedrale di San Pietro, arriva ospite di gran riguardo l'Arcivescovo Cardinale Domenico Svampa.

Memorabile é il pranzo che un venerdì dell'inizio del secolo scorso é preparato e presentato all'Arcivescovo.

Il venerdì, bisogna ricordare, é giorno di magro, nel quale le carni e il brodo di carne sono severamente vietati. Dal menù sono da escludere, tassativamente, un classico della cucina bolognese, i tortellini con ripieno di carni che, secondo l'aurea e classica regola, devono essere cotti nel brodo di cappone e di manzo.

Quel giorno, nonostante sia venerdì, all'Arcivescovo é presentata una zuppiera di fumanti tortellini in brodo, che solleva un'immediata e comprensibile reazione dell'alto prelato.

Indubbiamente si pensa subito a un'imperdonabile dimenticanza della cuoca, ma soprattutto a una grave mancanza di controllo del monsignore, padrone di casa, che stranamente rimane muto e soprattutto abbozza un sorriso.

L'imbarazzo é in breve superato dall'intervento della perpetua, che spiega l'arcano.

I tortellini hanno un ripieno di carne di rana, insaporita con abbondante parmigiano e noce moscata, e sono cotti in brodo di rane.

In questo modo non si contravviene al divieto di mangiare carne, perché le rane non sono presenti nell'Arca di Noè.

Vale qui forse la pena di ricordare l'antica regola ecclesiastica per distinguere le carni vietate il venerdì e le vigilie, da quant'altro é invece concesso mangiare.

In breve, sono vietate le carni degli animali imbarcati da Noè, mentre

é possibile cibarsi di quelle degli animali rimasti fuori dell'arca: pesci d'ogni tipo, molluschi, rane e altri anfibi acquatici.

Secondo l'interpretazione dei monaci dell'Abbazia di Pomposa, anche le anatre selvatiche e le folaghe, che ovviamente erano fuori dall'arca, vivendo nelle acque del diluvio, sono un permesso nei venerdì, nelle vigilie e nella quaresima.

Un'interpretazione un poco ardita, forse, ma in ogni caso molto gustosa.

I tortellini di rane non sono certamente paragonabili a quelli di carne e cotti in buon brodo, ma con molto e buon parmigiano, e una certa dose di noce moscata, non sono da disprezzare, se si vuole rispettare il precetto dell'astinenza dalle carni.

Con la scomparsa del divieto ecclesiastico, i tortellini di rane sono dimenticati e se n'é persa la memoria.

Tuttavia, potrebbe essere ricuperati per i seguaci della nuova religione laica del vegetarianismo, che ripudia le carni, ma accetta le uova, il formaggio, il pesce e anche le rane.

Un'altra necessità, la guerra, dà origine a una nuova variante dei tortellini, quelli alla panna.

Si racconta che la celebre Cesarina, che opera a Bologna a cavaliere degli anni quaranta del secolo scorso, durante la guerra ha forti difficoltà per approvvigionarsi delle carni necessarie per fare un buon brodo, e di capponi neppure l'ombra.

Da qui la soluzione di presentare i tortellini, cotti in un brodo povero preparato con ossa, asciutti e conditi con un poco di panna appena ricavata da un poco di latte che é possibile ottenere dalle mucche che durante la guerra sono portate in città.

Ma questa è un'altra storia.

Nessuna giustificazione, invece, per i tortellini conditi con il sugo di pomodoro o con il ragù di carne e di più recente proposta!

IL PIACERE DEL GUSTO

Il gusto è una capacità di giudicare correttamente ciò che ha sentimento.
Quindi bisogna avere un'anima per avere gusto.
Vauvenargues

Gusto, quanti equivoci e quanti tradimenti!

Equivoci per il doppio significato di gusto quale senso biologico e quale dote spirituale.

Tradimenti per l'abuso del termine, oggi quanto mai utilizzato e snaturato dal mercato, come avviene per le "settimane del gusto", le "sagre del gusto", i "saloni del gusto" e via dicendo che non sono altro che mercati per vendere o per manifestazioni pubblicitarie nelle quali più che il gusto domina il falso e la falsificazione, confondendo inoltre il gusto con il sempre più raro buon gusto, tanto che Paul Ariès si è chiesto se il buon gusto è compatibile con la modernità[6].

Con il termine gusto si comprende il senso che permette di percepire il sapore degli alimenti con particolare riguardo a dolce, salato, amaro, acido ai quali oggi si aggiunge un quinto sapore d'umami, per non parlare poi del piccante. Un senso strettamente connesso, tuttavia, all'olfatto, tanto che si parla di sensazioni gustolfattive.

Per l'uomo di gusto, questo termine indica anche l'attitudine a sentire ed a discernere la bellezza ed i difetti delle opere d'arte, ed anche la facoltà di giudicare i valori morali in ogni cosa, il desiderio di vivere e di apprezzare l'esistenza e così via.

Il gusto quale dote spirituale sembra un'invenzione sociale relativamente recente, per lo meno connesso alla nostra identificazione umana, in coincidenza con le prime manifestazioni artistiche peculiari, o comunque particolarmente spiccate nella nostra specie e forse solo in questa[7].

---

[6] Ariès P. Il gusto è compatibile con la modernità? – in: Gong G. e Ariès P. – Il Gusto - Servitium, Gorle BG, 2001.

[7] La nostra specie sembra abbia tra i duecentomila ed i centottantamila anni, ma soltanto alcune decine di miglia d'anni fa ha lasciato tracce materiali nelle quale s'individua un gusto estetico, come nei monili trovati nelle sepolture, nelle pitture delle caverne, nella decorazione dei vasi e via dicendo.

*Il gusto quale dote spirituale va di là dalla tavola e partecipa di tutto il mondo culturale nel quale si muove l'*Homo aestheticus[8] *in stretto rapporto anche con l'*Homo ludens[9] *e su questa linea, con un giudizio certamente eccessivo, H. Rabusson ha affermato che gusto popolare è un'espressione nella quale due termini insieme stridono, perché tutto può essere del popolo, salvo il gusto che è un prodotto dell'educazione.*

Per il vero gastronomo il gusto è la capacità d'apprezzare la bellezza del cibo in tutte le sue manifestazioni e sfumature, è il sentimento della buona tavola, la capacità d'intendere ed apprezzare la cucina di qualità.

Non è la sensazione fisica, in tutte le sue complesse relazioni, che fa il gusto, ma l'elaborazione cerebrale delle sensazioni di un piatto, un menù od una cucina.

Il gusto è sempre estetico e riguarda il modo di fare: dall'ideare al preparare e servire un piatto in un determinato modo e soprattutto di ricercare e per quanto possibile raggiungere un equilibrio estetico.

Il gusto è una caratteristica individuale e che in parte può derivare dall'educazione, ma ha una più o meno importante componente innata.

Persone gastronomicamente educate si può diventare, ma persone di gusto si nasce, anche se l'educazione affina il gusto.

Educare al gusto vuol dire educare al riconoscimento e alla distinzione dei sapori o anche all'interpretazione e ad una conoscenza, intesa in senso generale, complessiva e culturale.

Coltivare il gusto permette di evitare gli eccessi, in particolare la dipendenza di taluni sapori, con assuefazioni ed iperdosaggi, quasi come in un doping che non ci permette di apprezzare la semplicità.

Guy de Maupassant, forse esagerando, affermava che "chi non ha palato è un ignorante".

Come per ogni altra cosa, anche il gusto del cibo va affinato, perché così come non tutti hanno la fortuna di nascere in un ambiente dove c'è sensibilità per la musica e per l'arte, allo stesso modo non tutti apprezzano da subito la buona cucina.

Il gusto ha anche rapporti, non sempre facili da decifrare, con lo stile alimentare, che si può riconoscere in un piatto o in un menù.

Così come suole dirsi che "lo stile è l'uomo", si può affermare che lo è anche il piatto od il menù, per l'osservatore, come l'ambiente o l'anfitrione stesso.

---

[8] Ferry L. – *Homo aestheticus* – Grasset, Paris, 1990.
[9] Johan Huizinga – *Homo Ludens* - 1938.

Al goloso, basta sapere che avrà per pranzo una zuppa, un pesce, un pezzo di tale o tal'altra carne, mentre il buongustaio – che con il suo buon gusto può apprezzare lo stile – esaminerà con cognizione l'elenco delle vivande, apprezzerà il contorno, le salse e la varietà delle vivande e tutto questo tiene vivo l'appetito.

Il goloso cercherà la prosa giornaliera della tavola; il buongustaio amerà la poesia, che ogni conoscitore e persona di gusto sa introdurre o ricercare nel menù e nei singoli piatti che lo compongono.

Il gusto inteso come capacità intellettuale di discernere il buono dall'ottimo e questo dal sublime[10] *non può essere disgiunto dalla critica gastronomica.*

La critica contribuisce a creare l'arte della gastronomia, seleziona l'ottimo, tende al sublime, espelle gli eccessi, guida l'evoluzione alimentare[11]*.*

Con una corretta educazione del gusto è possibile arrivare ad una critica gastronomica, che non può essere solo la somma di giudizi sulla grammatica e sulla sintassi di un piatto o di un pasto.

Come sono necessarie delle regole di grammatica e di sintassi, sono altrettanto necessarie regole nella preparazioni dei cibi e in pratica nella cucina.

Se un piatto ed un pranzo possono venire giudicati secondo determinati parametri di una corretta tecnica culinaria, è anche possibile stabilire dei criteri di critica gastronomica[12]*.*

[10] Il sublime rappresenta l'apice dell'arte, anche in gastronomia.

[11] La critica gastronomica è nata con la cucina: attorno al fuoco i nostri antenati avranno certamente apprezzato una carne, discutendo se era ben cotta o bruciata! Questo non esclude che ancor oggi vi siano preferenze individuali sul grado di cottura.

[12] Vedi in proposito la monografia: G. Ballarini - *Tradimento dei Gastronomi* – Accademia Italiana della Cucina, Milano 2001.

AGLIO AMORE E ODIO

Ubi Roma, ibi allium, i Romani puzzano d'aglio dicono con disprezzo le popolazioni conquistate e invase dalle quadrate legioni.

Già questo indica come il mondo, forse da sempre, é diviso tra *agliofili* e *agliofobi*, amanti e odiatori dell'aglio.

Amore e odio che quasi certamente ha una origine prenatale.

L'aroma dell'aglio aggiunto all'alimentazione della madre, passa anche nel liquido amniotico che in piccola quantità é bevuto dal feto che così incomincia a riconoscerne il sapore. Lo stesso sapore che dopo la nascita trova nel colostro e nel latte materno... fino agli odori e ai sapori della cucina materna.

Per questo il "vero" cibo e ricetta sono quelli della mamma!

In modo analogo si formano famiglie e comunità agliofile e agliofobe.

Pane, vino e aglio sono alla base dell'alimentazione dei soldati romani, quando si pensa che l'aglio conferisca forza e resistenza alla fatica.

Presso greci e romani l'aglio é quindi il cibo abituale degli atleti e dei soldati, poiché si crede sviluppi forza e aggressività.

Già in questo periodo le levatrici l'appendono nelle stanze del parto, per salvaguardare i neonati dalle malattie e dai sortilegi.

Aglio e cipolle sono largamente presenti nella alimentazione popolare romana, che solo durante i fasti imperiali ha a disposizione una certa quantità di carne. In questo periodo, puzzare d'aglio é sinonimo di povertà.

Resti d'aglio sono rinvenuti in alcune caverne preistoriche, é conosciuto dai Sumeri 5000 anni fa.

Nessuno l'ama quanto gli egiziani, e il valore che gli attribuiscono é tale che meno di sette chilogrammi bastano per acquistare un giovane schiavo.

Si narra che durante la costruzione di una piramide, essendo venuta a mancare questa preziosa pianta, gli schiavi avrebbero dato vita al primo "sciopero" mai documentato, convinti com'erano che questo alimento aumentasse la resistenza fisica.

Un'opinione che rimane ben presente anche tra i Romani.

L'uso dell'aglio nell'alimentazione e cucina medievale si mantiene quando a quest'ortaggio sono attribuite attività magiche, come quelle di tenere lontano gli spiriti maligni e soprattutto i vampiri succhiatori di sangue. Sempre durante il medioevo la superstizione popolare assegna all'aglio la proprietà di proteggere dal malocchio, dal morso dei vampiri e da quelle "malattie" provocate dagli spiriti maligni e cioè i disturbi mentali.

Una catena di bulbi d'aglio appesa in cucina, nei pressi della porta o della finestra, da dove possono entrare entità negative, é un'importante salvaguardia.

Allo stesso modo una collana d'aglio protegge i più deboli, come i bambini, curando anche uno dei disturbi dei quali sono maggiormente colpiti, i vermi.

L'aroma dell'aglio che viene espirato, si pensa, purifica i polmoni e

quindi l'ortaggio diviene un preventivo e un medicamento per le malattie che affliggono l'apparato respiratorio, come il "mal sottile", il morbo che distrugge e assottiglia il corpo, in seguito identificata con la tubercolosi.

Non solo presso i Romani, ma in molte cucine popolari asiatiche l'aglio ha una grande dominanza.

Oggi, soprattutto nel mondo ricco occidentale, s'inizia a odiare l'aglio. Né più né meno di come avviene nella antica Roma, quando con l'Impero in ricchi vogliono distinguersi dai poveri.

Non del tutto sicura é l'etimologia della parola: secondo alcuni il latino *allium* potrebbe essere collegato ad *all*, una parola celtica che significa “caldo, bruciante”, con riferimento ai poteri afrodisiaci attribuiti alla pianta.

Senza aglio é una denominazione che oggi appare su alimenti e su taluni menù.

All'aglio sono attribuiti poteri afrodisiaci, corroboranti, e anche di disinfettante.

Quest'ultima proprietà si rivela utile durante la prima guerra mondiale, quando i medici delle armate britanniche, francesi e russe, trattano con il succo di aglio le ferite inferte dai soldati, mentre durante la seconda guerra mondiale - quando pure era già stata scoperta la penicillina - é utilizzato dai medici dell'Armata Rossa, e proprio per questo motivo fu chiamato “La penicillina russa”.

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel rendere più appetibile un individuo, mentre non é vero che l'odore di aglio che emana da chi lo mangia allontana le zanzare.

AMARO GUSTO ADULTO

Tra i gusti, quello dell'amaro é forse il meno studiato e con aspetti anche curiosi, perché questo sapore é al tempo stesso sgradito e gradito.

Per esperienze personali sappiamo che le piante producono una grande varietà di composti dal sapore amaro come meccanismo di protezione contro i predatori.

L'abilità dell'uomo a riconoscere basse concentrazioni dei composti amari, spesso molto tossici, rappresenta un importante meccanismo di adattamento evolutivo che ne limita il consumo, determinando nell'individuo risposte di rifiuto e reiezione. Si tratta di amminoacidi, peptidi, polifenoli, isoflavonoidi e glucosinati, alcaloidi come il chinino, isotiocianati, acidi grassi ecc.

Al contrario alcune classi di composti amari agiscono invece come antibatterici e, o antiossidanti, per esempio quelli presenti nel te, caffè, alcuni frutti, agrumi e cioccolato, tutti composti di grande beneficio per la salute dell'uomo.

Fa parte anche della esperienza comune che il sapore amaro é evitato e non gradito dai giovani e che il piacere dell'amaro aumenta nella età matura, anche se sembra diminuire nella vecchiaia.

Il sapore amaro, uno dei sei sapori fondamentali, é percepito dai bottoni gustativi che si trovano sulle papil-

le della lingua e di altre parti della bocca. É stimolato, a varie intensità, da molte specie chimiche differenti e la sua intensità é misurata su una scala arbitraria, che prende il chinino come riferimento, e non é un caso che un tempo si diceva *amaro come il chinino.*

Non tutti apprezzano il gusto amaro con la stessa intensità e il ruolo fisiologico della variabilità individuale di questa sensibilità gustativa potrebbe essere ricondotta a meccanismi di adattamento evolutivo di fronte a specifiche condizioni ambientali nel riconoscere sostanze potenzialmente dannose o necessarie per le funzioni corporee.

Se un'esperienza ci lascia l'amaro in bocca, di certo non è positiva e ci evita di mangiare cibi contenenti sostanze tossiche. Come mai allora la selezione naturale non ha eliminato persone insensibili a certi gusti amari? Perché in talune condizioni questo gusto diviene piacevole?

Una ricerca pubblicata su *Molecular Biology Evolution* conferma che avere i recettori per il gusto amaro è vantaggioso per lo sviluppo della nostra specie, non perché collegato al cibo, ma a una più efficiente risposta immunitaria o a un metabolismo più attivo. Infatti i recettori del gusto non si trovano solo sulla lingua, ma sparsi anche in altri organi del corpo, dove svolgono differenti funzioni fisiologiche.

Senza entrare in più dettagliati e complicati aspetti dei ricettori del gusto amaro e delle vie nervose interessate alla sua percezione e elaborazione sensitiva e mentale, bisogna ricordare che il gusto è il fattore che maggiormente influenza la scelta dei cibi.

In ogni individuo, la percezione dei sapori fondamentali e tra questi l'amaro, è legata anche a fattori genetici.

Le correlazioni tra gusto e genetica sono un tema di ricerca molto moderno, che può far conoscere meglio anche l'origine e il mantenimento di tradizioni e culture alimentari.

Elementi base della cucina di un territorio e di un popolo, e la tipologia delle loro cucine, tendenzialmente dolce, salata, agrodolce, piccante ecc., si trovano spesso delimitati in areali ben precisi e non sono solo condizionati, come spesso si crede o si dice, dal clima.

Ad esempio, l'introduzione in Italia della melanzana, dal gusto amaro, in che modo ha avuto un successo iniziale solo in alcune aree e in particolare presso gli ebrei? Solo casualmente o anche per motivi genetici?

In modo analogo per altri alimenti di gusto amaro e soprattutto il te, caffè e cioccolato.

Il peperoncino piccante, elemento che caratterizza diverse cucine dell'Italia meridionale, è apprezzato in aree relativamente ristrette e pone alcuni interrogativi.

Una volta introdotto nella alimentazione, il peperoncino è stato accettato solo dai calabresi perché geneticamente predisposti ad apprezzarlo?

Che dire delle coltivazioni che le popolazioni in millenni di storia agricola hanno selezionato?

Abbiamo scelto, e quindi coltivato, ciò che meglio cresceva nelle nostre terre e ci siamo adeguati a mangiarlo, o abbiamo selezionato ciò che eravamo predisposti ad apprezzare?

Perché alcune cucine sono particolarmente dolci e altre meno?

È solo tradizione, spesso legata ai metodi di conservazione degli alimenti, o esiste una componente biologica in grado di spiegare almeno in parte la diversa capacità di percepire i vari sapori?

Usando particolari test di percezione del gusto amaro, è possibile distinguere tre gruppi d'individui: quelli che hanno una percezione molto elevata, quelli che percepiscono molto poco o per nulla l'amaro. Questa diversa capacità percettiva è un tipico carattere genetico ereditario.

Studiando le popolazioni, si vede che la percentuale di coloro che non percepiscono il sapore amaro, secondo il test, varia da popolazione a popolazione da un minimo del 3% nell'Africa occidentale a oltre il 40% in India. Nella popolazione italiana, il 30% è classificato come incapace, mentre il 70% percepisce bene il sapore amaro. Questa capacità percettiva diminuisce con l'età soprattutto nelle donne, che da adulte accettano cibi amari normalmente rifiutati da bambine.

Interessante é constatare che le persone più sensibili all'amaro non prediligono i cibi come le crucifere ricchi in tiouree (cavoli, broccoli, cavoletti di Bruxelles, rape ecc.), quelli contenenti caffeina, chinino, isoumuloni (amaro della birra), naringina (pompelmi). Sono inoltre più sensibili alla percezione del piccante (irritante per effetto di sostanze quali la capsaicina del chili, la piperina del pepe nero, e lo zingerone presente nel ginger) e del grasso (distinguono meglio rispetto ai non sensibili al gusto amaro tra insalate con il 40% e il 10% di grassi) per una maggiore presenza di terminazioni del nervo trigemino sulla lingua e nel cavo orale.

La capacità di percepire l'amaro ha sicuramente delle implicazioni e conseguenze positive e negative.

In passato ha comportato sicuramente un importante vantaggio selettivo permettendo di evitare l'ingestione di cibi amari che spesso in natura sono tossici o velenosi.

Porta a eliminare dalla dieta cibi come le crucifere che, se introdotti in consistenti quantità, interagiscono con il metabolismo dello iodio producendo gozzo, una grave malattia della tiroide e a riprova di questa ipotesi va ricordato che i deficit tiroidei sono rari tra coloro che sono sensibili al sapore amaro.

Tra i fattori negativi, induce a preferire diete povere in frutta e vegetali, che può tradursi in una ridotta prevenzione di tumori, specie quelli intestinali.

L'apprezzamento del gusto dell'amaro in media si associa a una massa corporea inferiore (un vantaggio in condizioni di scarsa disponibilità alimentare) e comporta un numero percentualmente inferiore di carie.

Se il gusto amaro é un gusto più apprezzato dagli adulti, molti se non moltissimi sono i suoi lati oscuri e gli aspetti misteriosi che attendono d'essere indagati e chiariti.

AROMI ANTICHITÀ SALUTARE

Salame all'aglio mantovano o salsiccia piccante di diverse regioni dell'Italia meridionale fanno parte delle tradizioni regionali italiane, due delle più importanti aromatizzazioni salumiere, peraltro comuni all'uso delle piante aromatiche nelle cucine italiane.

Quando inizia l'uso degli aromi nella alimentazione umana?

Diverse ricerche e continui aggiornamenti indicano che la ricerca di sapori particolari é antica e con ogni probabilità ha radici preumana.

Anche agli animali che non hanno una cucina, infatti, piacciono aromi e sapori particolari e la cosiddetta "erba gatta" (*Nepeta cataria*, dal profumo di menta, e la Valeriana) sono un esempio).

La passione gastronomica ha origini lontane

Anche gli uomini preistorici sono attenti a ciò che mettono in bocca. Il cibo deve essere gustoso, gratificare il palato e allettare le papille gustative.

Molte ricette tradizionali mediterranee, soprattutto se comprendono alimenti ritenuti pesanti, iniziano con la classica frase "preparate un battuto d'aglio e cipolla", con aggiunta spesso d'altri odori come il timo, il rosmarino ecc.

In modo analogo molti prodotti salumieri tradizionali contengono aromi naturali, come l'aglio, il pepe e senza dimenticare la mortadella bolognese il cui nome sembra derivi da *myrtatum* in quanto l'impasto di carne era condito con mirto ed altre spezie.

L'aggiunta d'aromi naturali nella dieta ne accresce la digeribilità e migliora la nutrizione.

Da sottolineare l'efficace azione anticolesterolica degli aromi naturali, che deve far riconsiderare non tanto la validità, quanto le motivazioni della dieta mediterranea, ricca d'aromi naturali, presenti sia nei piatti a base di vegetali (dagli spaghetti all'aglio, alla pizza con l'origano), ma anche di carni preparate con aromi (cipolla, aglio, timo ecc.).

Infine è da precisare che la diffusa credenza che taluni aromi, come la cipolla e soprattutto l'aglio, siano difficili da digerire perché ci si sente addosso il loro odore, è completamente errata.

La loro permanenza non è dovuta a una scarsa o lenta digestione, ma al loro assorbimento e azione nei diversi organi interni, ad iniziare dal fegato.

Nel medioevo tra le spezie di cui é documentato l'uso si possono ricordare il pepe ed altre spezie d'origine orientale (cannella, chiodi di garofano, noce moscata, zenzero, comino, zafferano), oppure le erbe aromatiche prodotte negli orti casalinghi: timo, maggiorana, salvia, anice, rosmarino, prezzemolo, coriandolo, ma soprattutto l'aglio.

Sono migliaia d'anni che l'uomo usa le piante aromatiche nella sua alimentazione, cercandole anche nei paesi più lontani e pagando a caro prezzo, spezie, aromi o più semplicemente degli odori, come sono comunemente chiamati nella cucina tradizionale a-

glio, cipolla, prezzemolo e tanti altri vegetali.

Aromi nei salumi

La diffusione delle spezie nella alimentazione risponde a diverse utilità.

Le spezie non sono soltanto importanti per la conservazione delle cucine tradizionali, ricche di valori culturali, e per avere alimenti di buon gusto, ma possono anche sostituire, almeno in parte, il sale (cloruro di sodio o sale marino). La sostituzione del sale con spezie (tipico è il caso del peperoncino) è molto utile per le persone che devono seguire una dieta povera di sale.

Molte spezie sono dotate d'interessanti attività farmaco-fisiologiche ed aiutano la digestione e l'utilizzo degli alimenti che, per questo, divengono più digeribili.

Le spezie sono spesso di origine lontana e sono prodotte in paesi dove le condizioni igieniche sono deficitarie.

Le spezie possono essere pericolose sotto il profilo infettivo o per tossine prodotte da muffe che possono colpirle?

Per quanto riguarda le infezioni che le spezie possono trasmettere va detto che si tratta di un rischio prevalentemente teorico.

Comunque in diversi paesi di produzione le spezie vengono disinfettate con l'uso di radiazioni ionizzanti, che non alterano le loro caratteristiche gastronomiche.

Le tossine (micotossine) presenti nelle spezie sono sotto controllo e si constata che molte spezie d'importazione hanno minime quantità di numerose micotossine, ma con le normali condizioni di uso non si raggiungono livelli di rischio.

Sono i pistacchi che hanno le maggiori contaminazioni e per questo sono sotto particolare attenzione di controllo.

Una buona conservazione delle spezie, in contenitori a perfetta tenuta, in ambienti non troppo caldi (preferibilmente non in cucina e soprattutto sopra la stufa o fornelli) assicura una perfetta conservazione, efficacia gastronomica e sicurezza alimentare.

Oltre quanto è stato dimostrato per singoli aromi o spezie, molto interessanti sono le ricerche sperimentali relative alle associazioni d'aromi naturali (anche sotto forma d'oli essenziali, ma sempre naturali), di tipo tradizionale e di più largo uso nella cucina e nella preparazione di salumi, ad esempio d'aglio e cipolla o solo d'aglio, cipolla, timo e tormentilla.

Benefici effetti delle spezie e aromi

É soltanto una questione di sapore o d'odore che si potrebbe ottenere anche con composti artificiali, o vi è qualche cosa di diverso?

La vanillina sintetica è uguale alla vaniglia naturale?

Oggi precise indagini confermano che gli aromi artificiali non hanno le stesse caratteristiche nutrizionali di quelli naturali.

Gli aromi artificiali sono certamente meno utili di quelli naturali, iniziando dal fatto che sono sprovvisti d'azione antibiotica.

Perché l'uomo ha utilizzato nella sua alimentazione le spezie, spesso in associazione, cercandole nei paesi lontani e pagandole anche profumatamente?

Certamente perché n'aveva visto i vantaggi, oggi confermati dalla ricerca scientifica.

Un'alimentazione senza aromi naturali ha scarso valore e quest'affermazione ha sempre maggiori conferme.

Le associazioni ora indicate, somministrate con i normali alimenti, come risulta da lavori sperimentali e da alcune recenti rassegne scientifiche, in paragone ad alimentazioni senza aromi o contenenti aromi artificiali, hanno dimostrato le seguenti attività farmaco-fisiologiche.

- *Regolazione della digestione;*
- *Agevolazione dell'assorbimento dei principi nutritivi;*
- *Riduzione della proliferazione dei batteri e delle muffe con stabilizzazione della flora microbica del tratto intestinale;*
- *Influenze sul metabolismo* che si svolgono attraverso: a) azione antiossidante; b) attività sul metabolismo intermedio; c) sul fegato con stimolazione del metabolismo con particolare riferimento alle sue attività antitossiche; d) effetto anabolico; e) aumento nel sangue delle proteine, del glucosio, del fosforo; f) diminuzione della glicolisi muscolare e conseguente risparmio d'energia; g) diminuzione nel sangue del colesterolo totale e aumento del colesterolo HDL.

BALSAMICO

Balsamico e molti giustamente pensano a un particolare aceto, ma anche a un farmaco o a un cosmetico per capelli.

L'aggettivo balsamico, si trova in àmbiti diversi, di tipo magico - religioso, terapeutico, cosmetico, alimentare e anche come mezzo d'imbalsamazione e, non ultimo, anche in sensi figurati.

L'uso del termine balsamo e balsamico in alimentazione é raro e relativamente recente, e conferisce al cibo particolare dignità a valore, com'é per l'aceto balsamico, che trae le sue origini storicamente accertate dal Palazzo Ducale e di Modena e dalle case patrizie del Ducato.

All'interno di quelli che oggi sono definiti gli Antichi Domini Estensi si interveniva sugli aceti prodotti nelle case per renderli più gradevoli, mediante aromatizzazioni con droghe, liquirizie, rosmarino, rose, vaniglia, oppure producendoli con differenti materie prime (trebbiano, moscato...) o procedure, creando nei secoli una diffusa fama per gli "aceti alla modenese", divenuti famosi.

Nei registri delle cantine del Palazzo Ducale di Modena, situate a Rubiera, compare per la prima volta nel 1747 l'aggettivo balsamico. Nel 1834 la definizione di balsamico é ulteriormente arricchita, per cui gli aceti presenti a Corte sono suddivisi in aceto fino, mezzo balsamico e balsamico.

Nel 1862, quando avviene il passaggio al neonato Regno d'Italia, nel Palazzo Ducale di Modena vi sono aceti di otto diversi tipi: fino, semibalsamico, quasi balsamico, balsamico, no-

strano, nostrano fino, nostrano ordinario, comune.

Per testimoniare della rarità dell'aceto balsamico, nell'acetaia dell'ultimo Duca di Modena vi sono 113 litri circa di aceto balsamico sopraffino, 300 litri circa di aceto semibalsamico e ben 5550 litri circa di aceto comune.,

Non va inoltre dimenticato che nel passato il carattere “balsamico” era attribuito anche alla sua produzione in botti (vascelli) di legno particolare e soprattutto ginepro, e che per un certo periodo a balsamico si accostava il termine naturale, molto probabilmente per porre l'accento che non era stato ottenuto con aggiunte estranee al mosto cotto.

Infatti, la denominazione di balsamico é attribuita a un prodotto di naturale fermentazione del mosto d'uva cotto e ne qualifica il particolare pregio.

Ogni cultura umana ha sviluppato alimenti e soprattutto liquidi fermentati, in particolare ricchi di alcole, di acido acetico o di acido lattico.

Con la fermentazione acetica si é ottenuta un'innumerevole diversità di aceti e nella cultura mediterranea soprattutto dal succo dell'uva e dal vino.

Nell'antica Roma l'uva aveva tre destinazioni: mosto, vino e aceto.

Il primo usato come dolcificante in sostituzione del raro miele, il secondo come bevanda inebriante e il terzo, l'aceto, come dissetante e conservante.

Gli aceti, di facile conservazione, sono usati come conservati alimentari, mezzi di modificazione degli alimenti, condimenti e componenti di bevande.

L'aceto é un alimento di grande diffusione, anche e soprattutto popolare, potendo essere ottenuto anche da vini di scarsa qualità o corrotti, e da altri vegetali di scarso pregio.

Nella vasta diversità degli alimenti vegetali fermentati un posto particolare ha la fermentazione del mosto di uva cotto.

Il mosto d'uva, fin dall'antichità é noto e usato come dolcificante e, per prolungare la sua conservazione, fin dal medioevo é sottoposto a un'ebollizione fino a un terzo o un quarto del volume iniziale e il concentrato é usato anche per la conservazione di altri alimenti.

Al mosto cotto potevano essere aggiunte spezie, la più comune delle quali il seme della senape, per il suo gusto piccante. Da qui la preparazione della mostarda, un termine peraltro discusso ma che potrebbe rifarsi a *mustum ardens* o mosto piccante.

Gli aceti sono la conseguenza di una fermentazione e quello balsamico é ottenuto da un processo che comprende due fermentazioni, seguite da una lunga maturazione e invecchiamento, che danno origine a modificazioni delle proprietà chimico-fisiche dell'aceto, fino alla formazione acidi umici, e facendo raggiungere un equilibrio fra le sostanze fisse e volatili, ciò che gli assaggiatori chiamano "armonia matura ed amalgamata" del prodotto.

La composizione finale dell'aceto balsamico varia e dipende da vari fattori, quali il tipo di mosto, la modalità di cottura, la temperatura di fermentazione ed ossidazione, ed altri ancora.

Circa la denominazione degli aceti bisogna fare le seguenti distinzioni di acquisizione e uso comune.

Con l’uso della particella “di” s’identifica l’origine della materia: aceto di vino, aceto di mele, aceto di banana ecc. ecc.

Con l’uso della particella “al” s’indicano le aggiunte: aceto al limone, aceto al lampone, aceto al sorbo ecc).

Con indicazioni di fantasia s’indicano aceti con diverse aggiunte, ad esempio aceto dei quattro ladri (aggiunta di spezie, aglio ecc.).

Per quanto riguarda la denominazione di aceto balsamico bisogna rilevare che il comune sentire del pubblico, che lo riporta a un alimento derivato dal mosto d’uva fermentato, con speciali caratteristiche e attività biologiche, organolettiche e simboliche, collegate anche alla sua naturalità.

Per questo, la qualifica di balsamico, ben definita anche a livello di normativa, non ha diritto di essere usata per aceti che siano stati ottenuti con aggiunte che ne modificano le caratteristiche fisico-chimiche e organolettiche e che possano ingannare il consumatore facendogli credere che il prodotto denominato balsamico sia stato ottenuto solo con la naturale fermentazione del mosto d’uva.

MINESTRONE AFRODISIACO

Il buon minestrone di un tempo aveva un sentore di ascelle: un'opinione diffusa, a volte discussa, ma anche un pregio.

Il sentore di ascelle del minestrone oggi sembra essere scomparso, o ignoto ai più, da quando non vi sono più minestroni tradizionali e la pulizia del corpo, l'uso dei deodoranti e le depilazioni ascellari riguardano buona parte della popolazione.

Misterioso era il legame tra minestrone e ascelle, ma oggi non più, da quando si é visto che molto dipende dal sedano e questo permette anche di comprendere la fortuna di quest’ortaggio.

Un apparentemente strano legame, che ha bisogno di qualche approfondimento, sulla base di alcuni concetti sulle caratteristiche funzionali degli aromi in alimentazione, dell'uomo e degli animali.

Molti sono i messaggi chimici che vegetali, animali e uomo si scambiano e che spiegano il ruolo e il significato funzionale di molte molecole odorose.

Tra le diverse funzioni di queste molecole, in taluni casi vi é anche quella di regolare la riproduzione, quindi la diffusione delle singole specie, in complessi e delicati equilibri.

Tra le molecole odorose coinvolte nella riproduzione vi sono i *feromoni*, che nell'uomo maschio sono prodotti nelle ghiandole sessuali, si concentrano nelle ghiandole ascellari e da qui sono diffuse dal ciuffo di peli, che l'uomo mantiene in questa sede, anche quando ha perso gran parte del pelame ancestrale, divenendo una “scimmia nuda”.

I feromoni ascellari fungono da richiamo sessuale per le femmine, e in questo sono simili a molecole odorifere di altri mammiferi, come quelle dello zibetto e del muschio, molecole presenti nei più celebri e costosi profumi femminili.

Analoghe sostanze odorifere con azione feromonica sono presenti nei tartufi di migliore qualità e, sia pure in minor misura anche nel sedano.

In questo quadro schematico, in realtà le cose sono molto più complesse, qual vantaggio ha il sedano di produrre aromi simili a quelli che intervengono nella riproduzione dei mammiferi e soprattutto dell'uomo?

Forse la risposta é più semplice di quanto sembra, e potrebbe essere che il sedano ha il suo interesse che viene a coincidere con quello dell'uomo, o meglio alla donna.

Spieghiamo meglio.

Al sedano produrre un aroma simile al feromone animale interessa, perché se un erbivoro lo mangia, può contribuire a disseminare i suoi semi.

Quest'indubbio vantaggio avviene anche per i tartufi che usano il cinghiale per la diffusione delle proprie spore.

Lo stesso succede per la nostra specie, con l'aggiunta che la donna interviene con la coltivazione del sedano nell'orto, dove favorisce le varietà più odorifere e più adatte a essere usate in cucina, anche come aromatizzante del brodo, in un connubio che merita una particolare attenzione.

Indubitabile é che la carne ha una connotazione sessuale e riproduttiva e un buon brodo vede sempre la presenza di un osso spugnoso, preferibilmente del posteriore dell'animale, perché ricco d'aromi con richiami sessuali.

Per questo motivo tra i vegetali che contribuiscono ad aromatizzare il brodo non deve mancare il sedano, anche per i suoi caratteri afrodisiaci.

Afrodisiaco é un termine assegnato a ciò che induce o aumenta il desiderio sessuale, a una sostanza dotata della capacità, vera o supposta, di suscitare lo stimolo erotico, il desiderio sessuale, incrementare l'attività sessuale e produrre risposte sessuali.

Da diverso tempo é nota l'importanza degli aromi in una corretta alimentazione, come pure sono individuati e studiati i rapporti tra aromi e vitamine.

Oggi si studiano le relazioni tra aromi, feromoni e comportamento.

Particolarmente analizzati sono i feromoni contenuti nei vegetali, tra questi nel sedano e nei tartufi, e carni d'animali, dove vi sono composti steroidei, simili agli ormoni sessuali (con la composizione generale indicata dalla formula C-19-Delta-16), privi d'attività ormonale e dotati di un peculiare odore[13].

Che i composti ora indicati abbiano un'azione di feromoni, si ricava da eleganti ricerche di Kirk-Smith e coll.[14], che documentano un aumento d'interesse per l'altro sesso in presenza di 5-alfa-androst-16-en-3alfa-olo.

Diverse osservazioni fanno ritenere che i feromoni sono capaci di modificare e regolare i cicli sessuali, come risulta dalle indagini eseguite presso il *Monell Chemical Senses Center* della

---

[13] Prelog e Ruzica, 1944; Prelog V., Ruzica L. - Helv. Chim. Acta, 27, 61, 1944; Gower, 1972 Gower D. B. - J. Steroid Biochem. 3, 45, 1972; Claus, 1979; Claus R - *Advances in Animal Physiology and Animal Nutrition* - Suppl. 10, Paul Parey, Hamburg & Berlin, 1979.

[14] Kirk-Smith M., Booth D.A., Carrol D., Davies P. - Res. Commun. Psychol. Psychiatr. Behav., 3, 379, 1978.

Scuola di Medicina della Pennsylvania University[15].

Se l'esistenza di feromoni negli animali più elevati, è da qualche tempo un fatto scontato, non bisogna dimenticare che gli steroidi del tipo Delta-16 sono presenti anche nel regno vegetale (sedano e pastinaca[16]; tartufi[17]).

Il ruolo dei feromoni nell'alimentazione non è stato ancora sufficientemente studiato.

Non è comunque da dimenticare che la ricerca di talune prede selvatiche e il loro uso alimentare è da correlarsi al loro odore e bisogna quindi ritenere che segnali odorosi nella vita selvaggia siano importanti per la ricerca alimentare.

In questa linea i feromoni presenti nella dieta dovrebbero essere interpretati quali elementi necessari al benessere.

Tornando all'inizio, nel sedano vi é l'androsterone, un feromone presente anche nelle secrezioni delle ascelle.

Un feromone che contribuisce a spiegare perché nel passato, quando non vi erano altri afrodisiaci, fosse gradito che il minestrone avesse un odore che richiamava quello delle ascelle.

---

[15] TIME - l dicembre 1986, pag. 46.

[16] Claus R., Hoppen H. O. - Experientia, 35, 1674, 1979.

[17] Claus R., Hoppen H. O., Karg H. - Experientia, 37, 1178, 1981.

MOSCA AL NASO

Ha la mosca al naso, gli é saltata la mosca al naso, frasi per indicare qualche cosa di fastidioso, se non irritante.

Quale l'origine della massima?

Almeno tre e già questo fa sospettare che nessuna sia vera, ma che ci si aggira tra ipotesi e probabilità, come per molti detti che si riferiscono al cibo e alla cucina.

Una prima ipotesi, la più banale e forse la meno probabile é che una o più mosche che ronzano sul naso danno fastidio. Perché non si dice mosca all'occhio, dove le mosche sono ben più fastidiose?

Una seconda ipotesi forse più accettabile, ma non molto, potrebbe avere un'origine pastorale. Nelle pecore vi é una particolare mosca le cui larve, denominate *estri,* si sviluppano nelle cavità nasali degli animali, provocando un intenso stimolo o irritazione. Da qui l'uso della parola estro anche per indicare una particolare stimolazione artistica o sessuale.

Una terza e forse più probabile origine di avere una mosca al naso sta in una cattiva traduzione della frase francese *moutarde au nez.* Lo stimolo che si ha, quando mangiando la mostarda, il suo forte aroma dalla bocca risale alle cavità nasali stimolando fortemente la mucosa.

Una stimolazione che non deriva dalle mosche bandite dalla cucina, ma che é la piacevole occasione per dare una sia pur breve occhiata alla mostarda e ai suoi significati

Mostarda, una preparazione resa piccante con semi di senape o radice di rafano e con la discussa, ma accattivante etimologia di *mustum ardens* o mosto ardente.

La mostarda, in Italia, é un prodotto alimentare diffuso nelle regioni settentrionali, realizzato con senape e diversi ingredienti, secondo la zona.

Nella sua forma più essenziale, consiste di frutta, miele poi sostituito da sciroppo zuccherino, ed essenza o tintura di senape, solitamente molto piccante.

Nella ricetta mantovana alle mele campanine, conservate con miele, é aggiunta tintura di senape nella dose media di quattordici gocce per chilogrammo. Il numero di gocce varia da dieci a venti secondo la piccantezza desiderata.

Nella mostarda vicentina si usa invece la mela cotogna.

Nella mostarda cremonese le diverse varietà di frutta sono colorate artificialmente, mentre le produzioni industriali usano l'isotiacianato di allile.

L'isotiocianato di allile è il composto organosolforato, un liquido oleoso responsabile del sapore piccante della senape, del rafano e del wasabi.

Si trova nei semi della senape nera (*Brassica nigra*) e della senape bruna (*Brassica juncea*). Rompendo i semi di senape si libera l'enzima tioglucosidasi che agisce su un glucosinolato chiamato sinigrina per formare isotiocianato di allile. L'isotiocianato di allile serve a difendere la pianta dagli erbivori. In quanto dannoso per la pianta, viene conservato nella forma innocua di glucosinolato, separato dall'enzima. Quando l'animale mastica la

pianta, si libera l'isotiocianato di allile che funge da repellente per l'animale.

Oggi si usa il composto chimico, perché l'isotiocianato di allile é prodotto per reazione del cloruro di allile con il tiocianato di potassio, e il prodotto ottenuto è detto anche olio di mostarda sintetico.

Il termine mostarda è una fonte di equivoci.

Infatti, il termine definisce la preparazione propriamente detta e ora considerata, ma anche, per rimando al francese *moutarde*, al condimento noto in italiano come senape, che condivide la stessa base, essendo entrambi gli alimenti preparati con i semi della medesima pianta

Nei ricettari attribuiti a Federico II risalenti a circa il 1250 (Martellotti A. – I Ricettari di Federico II – Dal Meridionale al Liber de Coquina – Leo S. Olschki Editore, Firenze, 2005) si parla già *De musto et mustarda* (mosto cotto e concentrato con aggiunta di senape) e successivo, 1288, sono le citazioni francesi.

Mostarda sembra derivare da *mustum ardens*, e é riferito al mosto di vino concentrato e reso ardente, cioè piccante, dall'aggiunta di farina di grani di senape.

Con il mosto concentrato é possibile conservare alimenti facilmente deperibili come la frutta.

La diffusione della mostarda di frutta senapata nell'Italia settentrionale avviene verso il Seicento, e diverse testimonianze riportano il suo uso associato alle carni, in particolare durante le festività natalizie.

Diverse città della pianura padana rivendicano la paternità di ricette tradizionali: Vicenza, Mantova e soprattutto Cremona.

A conferma dell'antichità della tradizione della mostarda si cita la Secchia rapita del Tassoni (1621), che, nel descrivere i doni a un legato pontificio, menziona (XII, 38) «due cupelle di mostarda di Carpi isquisitissime», ma già un secolo prima, nel 1522, il Berni alludeva alla mostarda nelle sue lettere facete, e ancor prima Teofilo Folengo (1496 – 1544) con lo pseudonimo di Merlin Cocai nel suo *Baldus* cita la mostarda.

Maestro Martino da Como, nel suo libro *De arte coquinaria*, attorno alla metà del Quattrocento, cita la senape come accompagnamento a piatti di carne e spiega come prepararla, mettendo a bagno la senape in acqua per due giorni, e poi mescolandola a mandorle pestate, aceto o succo agro di uva e mollica di pane.

La prima mostarda di frutta con la senape di cui si abbiano testimonianze certe è menzionata in un curioso documento del 1397, reperito da Giuseppe Mazza nel *Liber litterarum*, uno degli antichi registri di cancelleria conservati nell'Archivio civico di Voghera, di cui era direttore.

Si tratta di una lettera redatta dal cancelliere ducale per conto di Gian Galeazzo Visconti, duca di Milano, indirizzata al podestà di Voghera perché ordini per le feste di Natale "*a Petrus de Murris uno zebro grande de mostarda de fructa cum la senavra, cum lu sa fare, che la piace alla illustrissima Madonna nostra consorte e a tucti li familiari et che la sia cume semper stata bona che bone fa le robbe de lo disnare et li caponi et la cacciagione et li viteli boliti et allo spiedo. Haremo*

gratissimo questa mostarda che ve racomandemo de mandari in persona cum li carri de Nichola Caldano prima de Sancto Natale."

Già nell'antichità si conosce e apprezza la senape, originaria dell'Asia, coltivata e usata per le sue proprietà, nell'antica Grecia, Roma, e Bisanzio.

Se la mostarda é relativamente recente, non così la senape.

Della senapa si hanno notizie fin dal V secolo a.C. e l'uso principale é come condimento, in un infuso nell'aceto.

Secondo Apicio, nel *De Re Coquinaria*, la senape é il condimento perfetto per una salsiccia di carne ripiena di farro, cotta alla griglia. Anche le bietole lessate sono da condire con olio, aceto di vino e senape. In una salsa legata con le uova, la senape entra nei condimenti della carne di cinghiale, camoscio e maiale, assieme all'aceto. Apicio ricorda le proprietà conservanti della senape, suggerendo di trattare alcune parti del maiale con un impasto di senape, aceto, miele e sale.

I romani conoscono questi metodi di conservazione dei cibi per i loro traffici con l'Oriente. In India ancora oggi si preparano salse e condimenti con miele e senape.

Columella fa una distinzione tra mostarda e senape nel *De re rustica*. Egli distingue la mostarda, da lui chiamata *mustaceum*, che si usa per conservare la carne, da quella usata per l'accompagnamento dei cibi lessi, che definisce senape, dal greco *sinapsis*. Questa ha un gusto più fine e é necessario amalgamarla con finocchi e mandorle tritate finemente.

Niente a che fare quindi con le mosche!

SAPORE DELL'ACQUA

Han bevuto profondamente ai fonti
alpestri, che sapor d'acqua natia
rimanga né cuori esuli a conforto,
che lungo illuda la lor sete in via.

Acqua dolce, acqua salata, acqua amara... e tanti altri gusti, infiniti sono i sapori dell'acqua.

Sapori graditi e sgraditi, anche medicamentosi come quelli delle acque iodate, sulfuree, ferruginose e le innumerevoli acque termali, alle quali si chiede salute e benessere, ieri come oggi.

Acqua di fonti, sorgenti e ruscelli, ma anche di pozzi, non sempre sicuri, come ricorda il proverbio che *acqua di pozzo, erba cruda e donna nuda uccidono l'uomo.*

Il sapore dell'acqua non é solo quello del gusto, ma é anche quello della memoria, perché non vi é conoscenza gastronomica senza memoria.

E anche l'acqua ha la sua nobile e importante gastronomia, anche se spesso dimenticata, se non ignota.

Una memoria, quella dell'acqua, antica che risale alla prima infanzia e alla adolescenza e si prolunga per tutta la vita, come l'acqua natia dei pastori abruzzesi cantati da Gabriele D'Annunzio.

Memoria per l'acqua e non memoria dell'acqua.

Il sapore dell'acqua come memoria fisica é un sogno antico, come in alcune teorie mediche e tra queste la medicina omeopatica, o l'ipotesi moderna che la scienza non é mai riuscita a precisare e dimostrare, nonostante i sofisticati e recenti tentativi, e le diverse speranze.

Perché questa ricerca della memoria dell'acqua?

Quali le radici profonde del legame che unisce sapore e memoria di un elemento essenziale per la vita, come l'acqua?

Per conoscere il significato profondo del sapore dell'acqua, più che al gusto é alla sua memoria che dobbiamo riferirci, una memoria individuale e collettiva, che apprezziamo solo quando abbiamo imparato a bere profondamente, come nota il Poeta.

Bere profondamente é scendere nel profondo del proprio sentire, e al tempo stesso scendere nelle valli oscure della memoria, quindi nell'inconscio, richiamando e confrontando i diversi sapori, collegandoli ai tempi e ai luoghi, in paesaggi gastronomici dell'acqua, che non possono essere ricostruiti attraverso acque conservate e presenti soltanto in acque vive, come quelli delle sorgenti e delle fonti.

Come quelle alpestri cantate dal Poeta.

L'inconscio personale e collettivo sono profondamente legati all'acqua, ai suoi sapori e alla sua memoria, soprattutto se non esclusivamente per le acque vive.

Come vive sono le acque delle religioni, da quella fatta sgorgare dalla roccia da Mosé, a quella battesimale del Giordano, fino a quella che Gesù accanto al pozzo di Sicar promette alla Samaritana.

Acque vive che divengono sacramenti di antichi riti e di sempre rinnovate tradizioni.

Acque vive che non devono dare solo realtà ma devono anche suscitare illusioni, come nei pastori dannunziani, e delle quali abbiamo bisogno per sognare e aiutarci nella ricerca di nuovi equilibri alimentari e rinnovati significati gastronomici.

Acque vive, acque della memoria e di illusioni, acque di paesaggi gastronomici sono concetti antichi, oggi dimenticati e al tempo stesso da ricuperare per gustare e apprezzare le acque vive, ognuna con i suoi sapori, diversamente percepibili e apprezzabili alle diverse temperature, che cambiano con la conservazione e si perdono nelle acque morte.

I veri sapori dell'acqua non sono solo quelli della chimica e descritte dagli idrosommelier, ma quelli dell'acqua viva, diversi per ogni memoria, che non può essere creata, ricreata o risuscitata artificialmente e ogni sapore diviene una profonda identità culturale.

I veri sapori delle acque vive sono quelli capaci di risuscitare ricordi e stimolare nuove emozioni gastronomiche, anche attraverso i rapporti con i cibi soprattutto tradizionali e territoriali.

Veri sapori quelli delle acque vive frutto di una ricerca anche dei luo-

ghi e dei loro paesaggi, che dobbiamo ricuperare in una nuova e al tempo stesso antica gastronomia.

Una ricerca che al tempo stesso deve essere una meditazione, come quella del poeta.

SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

Sull'origine del nome di questi spaghetti, varie sono le leggende, alcune delle quali conducono alle case di tolleranza o appuntamento dove, per attirare i clienti, erano cucinati veloci, ma soprattutto saporiti spaghetti.

Lazio e Campania sono le regioni patria degli spaghetti alla puttanesca e della ricetta esistono diverse varianti: alcune col peperoncino, altre senza acciughe, capperi e prezzemolo, altre ancora con il pepe nero.

Secondo una leggenda – perché di leggenda si tratta - la pasta alla puttanesca é inventata all'inizio del XX secolo nelle case d'appuntamenti di Napoli, per rifocillare gli ospiti dalle fatiche amorose. Secondo altri, invece, sarebbe il piatto che le donne delle case di appuntamenti mangiano all'alba per riprendersi dalle fatiche notturne.

Per inciso, il termine puttana é inizialmente usato per indicare una giovane donna che ha partorito un putto, un bambino fuori dal matrimonio, quindi una ragazza madre. Solo in un secondo tempo la parola assume un significato licenzioso e passa a significare una donna di facili costumi.

Una versione non licenziosa è fornita dall'architetto Sandro Petti, che sostiene di aver inventato lui il sugo alla "puttanesca" nel suo ristorante di Ischia, il "Rancio Fellone".

Secondo una storia già raccontata per altre ricette, iniziando dalla insalata caprese, gli spaghetti alla puttanesca sono frutto del suo ingegno culinario, quando una notte giungono al ristorante un gruppo di suoi amici affamati .

Il cuoco é già andato via e nella dispensa della cucina non é rimasto quasi nulla, ma gli amici insistono per mangiare qualcosa, chiedendo a Petti di preparare "una puttanata qualsiasi", con questo indicando che si accontentano di qualcosa di semplice.

L'architetto si mette ai fornelli, prende pochi e semplici ingredienti, inventa un sugo dal sapore intenso e lo serve agli amici sopra un piatto di pasta al dente.

Questi apprezzano talmente la pietanza, che convincono Sandro Petti a inserire il piatto nel suo menù con il nome di puttanesca, in ricordo della sera.

Sulle origini della ricetta e sua denominazione, in "Napoli a tavola" (*Naples at table*) di Arthur Schwartz (Harper Collins pag. 164) si riporta quanto segue.

Per quanto riguarda la sua origine etimologica, (il termine puttanesca) è stato oggetto degli sforzi di immaginazione di molti studiosi, che hanno tentato in ogni modo di trovare la soluzione all'enigma. Alcuni dicono che il nome di questa ricetta derivò, all'inizio del secolo, dal proprietario di una casa di appuntamenti nei Quartieri Spagnoli, che era solito rifocillare i propri ospiti con questo piatto, sfrut-

tandone la rapidità e facilità di preparazione. Altri fanno riferimento agli indumenti intimi delle ragazze della casa che, per attirare e allettare l'occhio del cliente, indossavano probabilmente biancheria di ogni tipo, di colori vistosi e ricca di promettenti trasparenze. I tanti colori di questo abbigliamento si ritroverebbero nell'omonima salsa: il verde del prezzemolo, il rosso dei pomodori,il viola scuro delle olive, il grigio-verde dei capperi, la tinta granato dei peperoncini.

Altri sostengono che l'origine del nome sia da attribuire alla fantasia di una ragazza di vita Yvette la Francese, che s'ispirò alle proprie origini provenzali. Yvette, probabilmente, non era dotata solo di fantasia, ma anche di senso dell'umorismo e di un'ironia alquanto caustica, che forse sfruttò per celebrare, attraverso il nome di questo piatto, la professione più antica del mondo.

Un'altra, diversa interpretazione é data da Jeanne Carola Francesconi nella sua "La Cucina Napoletana " (ed. Newton Compton).

Questi maccheroni, sebbene più ricchi dei loro parenti, si chiamavano alla marinara. Ma subito dopo la seconda guerra mondiale, a Ischia, il pittore Eduardo Colucci, non so come ne' perché, li ribattezzò con il nome con cui oggi è generalmente conosciuto.

Colucci, che viveva per gli amici, d'estate abitava a Punta Mulino - in quel tempo uno degli angoli più pittoreschi di Ischia - in una rustica e minuscola costruzione; camera con cucinino e un terrazzo in mezzo al quale si innalzava un albero di ulivo.

Oltre ai consueti più intimi amici, sfilavano sulla sua terrazza le più svariate personalità italiane e straniere. E lui, dopo aver offerto come aperitivo un fresco e genuino vinello d'Ischia, improvvisava spesso una cenetta a base di questi maccheroni che erano la sua specialità.

Molte leggende, diverse teorie, tante origini per una ricetta tanto semplice quanto gustosa e suscettibile di variazioni, indicano che non vi é stata né vi poteva essere un'unica e originale invenzione.

Diversa é invece quanto riguarda la denominazione "puttanesca" che ha avuto e continua a mantenere un successo che deriva soprattutto dal suo indubbio carattere licenzioso.

SPONGATA IL DOLCE PIÙ ANTICO

Non solo il medioevo, ma anche qualche frammento dell'antica romanità é ancora tra noi, nella lingua e anche in tavola, soprattutto nel periodo delle feste.

É il caso della spongata, dolce dal nome e con una composizione latina.

Spongata, dal latino *spongia* o spugna.

Spongata, una ricetta che per primo, nell'anno 3 dopo Cristo Ovidio descrive nel Libro I dei Fasti, dedicato al dio bifronte *Janus*, Gennaio.

Descrivendo i doni del primo giorno dell'anno, il poeta chiede:

"Quid vult palma sibi, rugosa-que carica", dixi
"Et data sub niveo condita melle favo?"
"Cosa vogliono dire i datteri e i fichi rugosi della Caria" dissi
"E il puro miele offerto dentro candido favo."

Frutta con il miele in un involucro bianco e con bucherelli come un favo, rotondo come il disco solare, é il dono augurale per le feste del *Dies Natalis Solis Invicti*, che dopo Costantino lascerà il posto a Cristo.

In Hoc Signo Vinces di Costantino non vi sarebbe stata la croce, come troppo spesso si dice, ma il sole che con i suoi raggi avrebbe disegnato la X di Cristo.

Un dolce, la spongata, al quale Angelina Magnotta dedica studi approfonditi (Magnotta A. – La spongata e lo zelten tra via francigena e via teutonica – Centro Studi Romei, 2013).

La spongata é un dolce di piccolo diametro, da venti a venticinque centimetri, alto tre o quattro centimetri, morbido e croccante al tempo stesso, con un ripieno di frutta candita, miele e spezie, in un involucro di pasta appena spolverata di zucchero a velo.

Il nome deriva dalla punzecchiatura che si pratica sulla sfoglia superiore per agevolare la cottura. I forellini la fanno assomigliare a una spugna e al favo che fornisce il miele.

Un dolce ricco, con ingredienti costosi come il miele e soprattutto le spezie più pregiate dell'oro, che quasi indenne supera i secoli del medioevo, probabilmente sopravvivendo nelle corti, nei monasteri e in qualche convento, come avviene nei secoli successivi, dal milletrecento a oltre la metà del millenovecento, quando continua ad appartenere alla mensa dei nobili e dei ricchi in una celebrazione gastronomica laica delle feste del Natale e del Capodanno.

La spongata rimane presente non solo attraverso le corti, ma anche i conventi disposti lungo le strade dei ricchi commercianti e dei poveri pellegrini.

Se si esaminano le aree di diffusione del dolce e delle sue inevitabili varianti, si vede che gravitano su due principali itinerari romei del Medioevo, la via Francigena e la via Teutonica.

Sono soprattutto gli ordini religiosi, come quello Teutonico, e che hanno rapporti con l'oriente e le sue spezie, a mantenere viva la tradizione della spongata per i ceti abbienti.

La spongata diviene anche un dono di pregio celebrato da Alessandro Tassoni nella Secchia Rapita (1622) che nel XII canto, Stanza 38, parla di *cinquanta spongate perfettissime* donate da Modena al Legato Pontificio, Cardinale Ottaviano degli Ubaldini, alla sua partenza per Bologna, come paciere tra le due città.

Un dolce non del popolo, che si deve accontentare di qualche pane aromatizzato con qualche spezia, panpepato, panspeziato o panforte, o al più addolcito con residui di miele o panmelato.

TIRAMISÙ IMPORTANZA DI UN NOME

Se lo avessero chiamato "zuppa al mascarpone" o "zuppa al caffè" non avrebbe avuto alcun successo. Invece il successo l'ha raggiunto anche chiamandosi tiramisù.

La Società Dante Alighieri nel 2009 comunica i dati concernenti la ricerca effettuata su cento “italianismi”, per individuare le dieci parole italiane più diffuse nel mondo, con una sorpresa del tutto inimmaginabile. Dopo pizza, cappuccino, spaghetti ed espresso, al quinto posto, a pari merito con mozzarella, troviamo il “tiramisù”.

Un’ascesa molto rapida e soprattutto stabile e sicura, che stimola la curiosità sulle ragioni di questo indubbio successo, un vero e proprio fenomeno, forse per questo oggetto anche di diatribe e polemiche, ma anche d'approfondimenti, come quello dei trevigiani Teresa Perissinotto e di Roberto Robazza.

In poco più di quarant’anni il dessert trevigiano conquista i palati di tutto il mondo, ma soprattutto entra l’immaginario collettivo, diventando una delle parole simbolo dell’italianità, come in precedenza avevano fatto alcune canzoni italiane, da O' Sole Mio di Caruso, a Volare di Modugno.

Il tiramisù diviene il dolce più nominato nel mondo e si espande a macchia d'olio.

Secondo un’indagine di Assolatte nei siti web cinesi, il tiramisù nel 2011 ha quattordici milioni di citazioni. Il nome tiramisù si trova 7,8 milioni di volte in Giappone, 3,4 in Germania, 3,1 in Francia. Vi sono anche 18,6 milioni d’interventi sui siti in lingua inglese per spiegare come si prepara il tiramisù.

Fuori della cucina e gastronomia, il nome tiramisù si trova quasi cinquecento volte in tutto il mondo e in tutte le lingue, come soprannome di persone, denominazioni di *community*, nomi di negozi di abbigliamento, ristoranti e pasticcerie, club di appassionati e associazioni.

Oltre un milione di persone, in internet, per tiramisù dice “mi piace”.

In tutto il mondo, molti sono i ristoranti chiamati tiramisú, di solito e per ora gestiti da italiani, perché evidentemente, il nome é una forte attrazione per la gente del posto.

A Taiwan, il tiramisù é considerato il dolce beneaugurante, che mogli e fidanzate offrono ai soldati perché tornino sani e salvi.

Dove nasce questo dolce?

Come la pizza, che alcuni americani ritengono un tipico dolce locale, è recente la notizia che il Canada, dopo gli Stati Uniti e il Giappone, vuole essere luogo di nascita di tanto figlio.

Senza ogni dubbio il nome di tiramisù ha successo per il suo significato al tempo stesso chiaro e ambiguo.

Chiaro é il senso del nome anche in Italia, dove la fantasia si é scatenata su che cosa debba essere "tirato su": lo spirito, l'anima, l'umore, il corpo... o qualche altra parte del corpo o cosa...

Una delle più suggestive interpretazioni del nome tiramisù é quella che il dolce sia stato creato nelle case di piacere, o in un caffè o bar a queste

vicine, per corroborare gli ospiti (cioè tirami su) affaticati dagli amplessi, affinché, rinvigoriti, potessero riprendere il certame amoroso, in una grande operazione di marketing!

Una più seria, ma altrettanto fantasiosa leggenda fa persino risalire l'invenzione del tiramisù al sostegno di Camillo Benso Conte di Cavour nel suo gravoso impegno nella costruzione dell'Italia.

La nascita del tiramisù da ritenere autentica, se non più accreditata, è più semplice, quasi banale, in parte scritta negli ingredienti di questo dolce e nella storia della pasticceria italiana tradizionale, dove in molte regioni vi erano zuppe dolci dove comparivano diversi ingredienti, come creme, liquori.

In buona sostanza, il tiramisú é un dolce creato dalla combinazione in maniera fortunata o geniale di alcuni ingredienti, tra tanti, utilizzati da molti pasticcieri in dessert simili tra loro.

Un'invenzione che fino a prova contraria é avvenuta a Treviso.

Il tiramisù è, in buona sostanza, una "zuppa inglese al caffè", come dice Giuseppe Maffioli in una recensione del 1981, e trova molti precursori in vari ristoranti trevigiani, dove era usuale l'abbinamento, in forme e combinazioni diverse, di caffè, mascarpone, savoiardi, liquore, panna, uova, pan di Spagna, cacao e zucchero.

Secondo i casi la miscela é presentata in una coppetta imperiale, dove i savoiardi prendono il posto del pan di Spagna, e il cioccolato grattugiato sostituisce il cacao e, in più, compare un liquore.

Altre volte, in una "zuppa inglese al caffè" i savoiardi sono trattati con del rhum e il mascarpone é lavorato con uova sode e Cordial Campari, il tutto guarnito con panna montata e vari decori.

Vi è anche una più elaborata "bavarese al caffè" e altro ancora.

In quest'ambiente di cultura pasticciera, nel 1970 un cuoco e pasticciere, Loli (Roberto) Linguanotto, rientrato da interessanti esperienze lavorative in Germania, e ingaggiato da uno dei migliori ristoranti della città, fa una scelta che si rivela decisiva, scegliendo una forma e un nome nuovi.

Egli sceglie gli ingredienti in parte tradizionali sopra indicati e li confeziona in modo originale, a parallelepipedo, precorrendo le moderne tendenze del *food design,* anche se originariamente le preparazioni erano rotonde.

Alla nuova forma assegna un nome nuovo, sulla scia di quanto avviene per i cocktail ed esige il marketing, e usando il nome dialettale veneto *tiremesú*, poi italianizzato in tiramisù.

Il successo é immediato.

La fortuna è da attribuirsi, oltre alla straordinaria qualità della preparazione, all'eliminazione del liquore che la fa divenire appetibile a tutti e a qualsiasi età.

Importante é pure il confezionamento di una semplicità unica, con un assemblaggio d'ingredienti senza alcuna cottura.

Da non trascurare che la possibilità di creare infinite varianti, tutte richiamanti l'originale, secondo la fantasia del cuoco o della disponibilità di materie prime, garantisce la diffusione mondiale del tiramisú.

Non un solo tiramisú, ma dieci, mille e forse diecimila varianti di un'unica ricetta originaria, madre di tutte, da considerare "legittima".

La ricetta “legittima”, depositata dalla Delegazione di Treviso della Accademia Italiana della Cucina, nel 2010, é raccolta dalla testimonianza autentica dei protagonisti e suffragata da un’ampia documentazione scritta dell’epoca secondo la quale il *tiramesù* (originariamente il nome era dialettale) definisce questo dolce come segue.

“Un impercettibile sentore polveroso che scompare al primo chiudersi delle labbra amalgamandosi e rilasciando una cremosa dolcezza consistente. Il cucchiaio che, prima più lentamente e poi, a ritmo più incalzante, continua voglioso lasciando tanti piccoli segni concavi in una costruzione che non perde il suo assetto, ma che ti invita via via a scavare”.

TIRAMISÚ - RICETTA LEGITTIMA

Montare a panna 12 tuorli d’uovo con mezzo chilo di zucchero e incorporarvi un chilogrammo di mascarpone, ottenendo una crema morbida.

Bagnare uno strato di 30 savoiardi con caffè zuccherato. Spalmare sui savoiardi metà della crema, sovrapporre un altro strato di 30 savoiardi bagnati con altro caffè e spalmarne la superficie con la restante crema.

Cospargere la preparazione con del cacao amaro e conservare in frigorifero sino al momento di servire.

IL PIACERE DELLE REGOLE

Regole sono norme prestabilite, per lo più codificate e coordinate con altre in un sistema organico, che un gruppo sociale si dà per assicurare la sua sopravvivenza, perseguire i fini ritenuti preminenti e per rendere possibile, facilitare e gradevole la vita sociale.

Non vi é alcuna vita sociale, anche minimale, senza regole alimentari e per questo, nella specie umana, mangiare non é soltanto un atto agricolo, ma soprattutto un atto sociale.

Regole sono imposizioni che prescrivono cosa, come e quando fare e anche in alimentazione il loro soddisfacimento può liberare dal peso di singole decisioni.

Seguire la regola é tanto più liberatoria, quanto più incerta o difficile la scelta e per questo, in alimentazione, le regole divengono sono più precise nei momenti speciali, come i pranzi di nozze, le feste religiose e civili e un tempo, non da ultimo, il pranzo o la cena che accompagnavano il funerale.

Per i suoi caratteri sacri, i banchetti di un più vicino o lontano passato avevano regole precise, oggi dimenticate o in parte mantenute inconsapevolmente, perdendo molto del loro valore antropologico.

Altrettanto importanti erano le regole del cibo in rapporto alle classi sociali, alle età, ai mestieri, ai giorni della settimana, mesi e stagioni, con precise permissioni e divieti.

Da qui il caffè e gli amari a una certa età, sabato trippa e giovedì gnocchi, zampone o cotechino con lenticchie a capodanno e per queste regole diviene un piacere cercare di conoscerne l'origine.

Il piacere delle regole sta nella loro condivisione, come nella loro trasgressione.

La condivisione delle regole é alla base della convivialità, il più alto grado della triade dell'alimentazione sociale umana.

Nel grado più basso si mangia lo stesso pane e si é compagni. Condividendo la stessa mensa si diventa commensali più o meno occasionali. Solo vivendo insieme l'esperienza alimentare si arriva alla convivialità, dove si esercita la gastronomia.

Termine quest'ultimo che si richiama alle regole, nomos*, dello stomaco,* gastro*, che dice ed elabora il cibo e la loro conoscenza, per paradosso, é necessaria per il piacere di una trasgressione.*

Senza regole non vi é trasgressione, altrettanto importante della loro osservanza.

La trasgressione delle regole del cibo é anche uno dei più rilevanti passaggi tra le diverse classi di età, dall'infanzia alla giovinezza, poi alla maturità e infine alla terza o quarta era della vita.

Dimenticare il significato e ruolo dell'osservanza delle regole e della loro trasgressione é alla base dell'attuale caos alimentare*, con tutte le conseguenze, sul corpo e sull'anima.*

Non tutti sono consapevoli che le regole del mangiare lo trasformano in un atto con un intrinseco, forte valore culturale e antropologico, che tuttavia ha significati diversi a seconda delle società e aree geografiche in cui si compie.

Ad esempio, negli Stati Uniti e in Gran Bretagna nutrirsi è sempre più un atto individualizzato e medicalizzato, di consumo prevalentemente privato, sempre meno legato a orari e calendari, per cui i rari brandelli rimasti di regole assumono un significato particolare, come il tacchino del Giorno del Ringraziamento americano o il Christmas Pudding natalizio inglese.

In Italia e nei paesi mediterranei almeno in parte il cibo continua a ruotare attorno agli orari dei pasti e della commensalità, mantenendo una dimensione sociale e pubblica, con regole attraverso le quali si conserva il concetto del cibo inteso non come solo fenomeno nutrizionale, ma piuttosto come sintesi di un insieme di valori storici, etici e culturali.

In poche parole, del cibo inteso come piacere.

Filo conduttore di questo piacere è senz'altro la convivialità, cioè la condivisione in senso ampio di momenti della vita con altre persone, e, in modo particolare quella del mangiare.

Non stupisce quindi costatare che i popoli del Mediterraneo, nei convivi, nei banchetti e nei simposi, legassero e ancor oggi uniscono alla condivisione del cibo momenti di serenità e felicità con i convitati.

La parola convivialità ci parla del cibo quale piacere e del cibo quale atto sociale.

La cultura mediterranea e quella italiana in particolare, vive al plurale: la strada, la piazza, il mercato, il luogo di culto, l'osteria, il bar, la trattoria, il ristorante e più recentemente la pizzeria sono luoghi fisici d'incontro, di contatto, di scambio, non solo fra persone ma anche fra idee, culture, modi di vivere e di pensare.

Non è per questo un caso che le cucine mediterranee sono, nel mondo, tra le più varie e più contaminate da molteplici e reciproci interscambi e influenze, culturali e sensoriali, che riguardano anche le regole del cibo, sua preparazione, e del mangiare.

Interscambio di regole che genera piaceri nuovi.

La preparazione del cibo con le sue regole è un momento d'incontro e di scambio, un'esperienza di condivisione comune, frutto del lavoro – sapiente e spesso lento, paziente e lungamente meditato – dell'uomo.

Anche in momenti d'incontro, interni al nucleo familiare o fra estranei, sono legati al cibo e alla sua fruizione, al fatto di essere seduti attorno a una tavola, al rito del mangiare il tutto secondo regole che é un piacere conoscere, osservare e anche, in taluni casi, trasgredire.

Regole di riti che, inevitabilmente, sono influenzati e definiti con forza nei loro modi, tempi, suoni, colori, immagini e sapori dallo spirito e dalla cultura mediterranea.

Forse mai come oggi dobbiamo fare attenzione, alla trasmissione del sapere e delle tradizioni culinarie che, con le loro regole ci danno occasione di piaceri, nella loro osservanza e trasgressione.

AVANZI DI CUCINA

Lo spreco alimentare é di moda, tutti ne parlano ma pochi lo conoscono. Alcuni, tra i meno giovani, citano anche Olindo Guerrini con il suo libro *L'Arte di Utilizzare gli Avanzi della Mensa,* che quasi nessuno oggi legge.

Un libro compilato durante la prima guerra mondiale, oggi quasi per niente utilizzabile. Non solo perché la cucina é cambiata, ma é soprattutto é mutata la società.

Un libro impostato sull'antico detto genovese che "un buon pasto dura tre giorni" quando era buona norma imbandire pranzi lauti e sontuosi, poiché con gli avanzi si sbarca il lunario per una settimana, con ricette destinate all'alta e media borghesia e nel quale si consiglia, in alcuni casi, di riutilizzare gli avanzi di cucina impreziosendoli con… tartufo o con… caviale (!).

Oggi si parla di avanzi di cucina come rimedio allo spreco alimentare, dove domina sovrana una grande confusione.

Il principale motivo dell'interesse allo spreco é che il suo contenimento o riduzione potrebbe contribuire a risolvere il problema di nutrire la popolazione del pianeta, in continua crescita. Nel 2011 la FAO stima gli sprechi annuali in 1,3 miliardi di tonnellata, pari a un terzo delle produzioni alimentari, che potrebbero sfamare quattro miliardi di persone. In altre parole, senza sprechi vi sarebbe cibo per tutti. Un dato sul quale non tutti sono d'accordo.

Oggi si tende a distinguere tra perdite e sprechi.

Le *perdite* alimentari si riscontrano durante le fasi della produzione agricola, post-raccolto e trasformazione degli alimenti. Le perdite sono problemi strutturali e tecnici di programmazione, conservazione e trasporto delle produzioni.

Gli *sprechi* alimentari si hanno durante la distribuzione, vendita e consumo finale degli alimenti. Gli sprechi sono problemi comportamentali e tra questi ultimi alcuni considerano spreco gli eccessi alimentari e cioè la differenza tra la quantità di cibo che una persona consuma e quella di cui avrebbe realmente bisogno, per cui l'epidemia di obesità sarebbe la conseguenza di uno spreco alimentare! In modo analogo, anche diverse diete alimentari (*mangia quanto vuoi di questo o quel tipo d'alimento per dimagrire*) sarebbero da comprendere tra gli sprechi alimentari.

Mantenendo la distinzione tra perdita e spreco molte sono le differenze mondiali.

Nei paesi in via di sviluppo prevalgono le perdite nella produzione, conservazione e distribuzione degli alimenti (anche il 50% e oltre), mentre gli sprechi a livello di consumo sono ridotti.

Nei paesi industrializzati le perdite di produzione sono in continua riduzione, e in Italia ad esempio, quelle per prodotto agricolo non raccolto sono tra il tre e il quattro per cento. In tutti i paesi industrializzati aumentano gli sprechi a livello di distribuzione, ristorazione e di consumo domestico e sono dovuti a diversi ordini di fattori.

La distribuzione si trova di fronte un consumatore non solo diversificato, che cambia abitudini, per cui non é facile avere una precisione assoluta nei rifornimenti e per questo ricorre anche alla politica delle offerte promozionali. Queste, sono però anche una delle cause degli sprechi familiari.

Nella ristorazione non é facile ottimizzare la produzione dei pasti e l'offerta di alimenti preparati con il consumo reale e é inevitabile che una parte del pane offerto all'avventore sia sprecato.

A livello familiare le condizioni di spreco avvengono nelle fasi di acquisto, conservazione e uso degli alimenti, soprattutto da quando sono in vigore fiore di etichettatura sulla scadenza e sul periodo di consumo consigliato. Importante é anche la progressiva carenza culturale e educativa del consumatore per la quale un semplice strato di muffa bianca su un formaggio induce a gettarlo, mentre é sufficiente una sua pulizia, senza contare la diffusa, cattiva gestione igienica del frigorifero e del congelatore di casa.

Gli sprechi familiari non riguardano soltanto il valore economico del cibo ma anche l'impatto ambientale a monte e a valle. A monte é sprecata l'acqua di produzione, si é usato inutilmente petrolio per il trasporto e elettricità per la conservazione ecc. ecc. A valle si producono immondizie (il cibo stesso, ma anche gli imballaggi) che devono essere raccolti, trasportati e variamente trasformati.)

Ognuno ha la sua idea di spreco e di perdita e di conseguenza avviene anche per il suo valore, con la complicazione che questo può essere quantificato in termini di peso, monetari o anche ambientali o etici. Per questo si va da un estremo all'altro, in una con dizione che testimonia soltanto la grande confusione sull'argomento.

Gli sprechi domestici per persona sarebbero di Kg 110 in Gran Bretagna, 109 negli Stati Uniti, 108 in Italia, 99 in Francia, 82 in Germania, 72 in Svezia. Diversa virtù o sistemi di rilevazione e valutazione differenti?

Secondo l'Università di Bologna lo spreco domestico di cibo avrebbe un valore annuo per famiglia di 364 Euro, mentre per la Commissione Europea DG-Ambiente sarebbe di 1600, più di quattro volte maggiore.

In Europa (Eurostat) la quantità di cibo annualmente sprecato sarebbe di centottanta chilogrammi per persona (quasi mezzo chilogrammo il giorno), mentre l'Università di Bologna stima uno spreco domestico familiare pari a sette Euro la settimana. Una famiglia di quattro persone in una settimana dovrebbe sprecare quattordici chilogrammi di cibo che dovrebbe costare mezzo Euro al chilogrammo.

Affrontare e risolvere le perdite e gli sprechi alimentari é un problema di sostenibilità e che ogni società del passato ha sempre affrontato: quando lo ha risolti é sopravvissuta, altrimenti é decaduta, se non scomparsa.

Le moderne società industriali di un pianeta con la popolazione in forte aumento e un'economia mondializzata possono efficacemente affrontare il problema solo conoscendolo e facendolo conoscere.

Per fare questo in modo efficace e non parcellare é indispensabile una metodologia scientifica, che deve partire da chiare definizioni operative del

problema a livello dei singoli anelli costituenti la catena alimentare.

A questi livelli é necessaria una valutazione uniforme e standardizzata delle perdite e degli sprechi, con l'individuazione delle cause sulle quali valutare le concrete possibilità di provvedimenti operativi.

Gli interventi sulle fasi di produzione, trasformazione, conservazione e distribuzione degli alimenti dove si verificano le perdite hanno bisogno di azioni molto diverse di quelle necessarie per gli sprechi nelle fasi di utilizzo e consumo nella ristorazione e soprattutto nelle famiglie. In particolare per quanto riguarda gli interventi educativi, senza dimenticare i valori delle tradizioni culturali.

CRUDISMO, NUOVA CULTURA O INCULTURA?

Alcuni antropologi e storici della alimentazione oggi pensano che l'evoluzione degli ominidi e la nascita della nostra specie sia stata se non dovuta, almeno aiutata della cottura degli alimenti.

Sempre oggi, assistiamo al diffondersi dell'abitudine di mangiare crudo, per lo meno, poco cotto.

Quest'abitudine é giustificata con una voglia di tornare alla natura, o a una natura immaginata o idealizzata, che in buona parte precede di molto la nostra cultura, quindi una sorta di incultura.

Tutto questo riguarda ogni tipo di alimento, dai vegetali alle carni e pesce, e non da ultimo anche il latte che sempre più di frequente è richiesto crudo, non trattato e tanto meno bollito.

A ben guardare, la cottura degli alimenti é molto antica, sembra seguire di poco la scoperta di poter dominare il fuoco, e viene posta tra i seicentomila e gli ottocentomila anni fa, certamente prima della comparsa sulla faccia della terra della nostra specie, che ha soltanto duecentomila anni.

Non altrimenti si spiegherebbe anche il piacere che suscita l'odore di un pane che esce dal forno, o di una carne arrostita o grigliata.

Le più recenti indagini indicano che l'uomo, con il suo ampio orizzonte alimentare, é un onnivoro.

Per quanto riguarda i vegetali l'uomo, più che un vegetariano é un frugivoro che si nutre prevalentemente di frutta, come ricorda anche il mito ancestrale del giardino dell'Eden!

La frutta invece é mangiata quasi esclusivamente cruda e l'abbinamento frutta e mangiare crudo in un ideale paradiso terrestre stimola l'attuale *crudismo*.

Venendo al concreto, con la cottura abbiamo reso commestibili alimenti di difficile digestione, come i grani di frumento o di altri cereali, che sono diventati un buon nutrimento solo se cotti, anche dopo altre manipolazioni.

Nell'antico racconto di Omero, sul quale si fonda la cultura occidentale, uomini sono considerati i *mangiatori di pane*, selvaggi e non uomini gli altri.

Troppo spesso inoltre non si ricorda che una delle nuove epidemie se non creata, ma certamente agevolata

dalla nostra società, la celiachia, ha tra le sue cause un'insufficiente cottura di farine ottenute da cereali ricchi di gliadina, una particolare proteina tossica e allergizzante, in parte inattivata dalla fermentazione lattica e soprattutto da lunghe e intense cotture del pane tradizionale, e da una cottura molto breve nella pasta al dente, quasi cruda.

Nelle carni, la cottura inattiva gran parte dei pericoli di trasmissione di infezioni, parassiti e malattie e certamente, già in un lontano passato, i nostri antenati si sono accorti di alcuni rischi del mangiar crudo!

La cottura degli alimenti ha molte dimensioni, tanto evidenti quanto spesso dimenticate o per lo meno sottovalutate.

Con la cottura si possono dare agli alimenti aromi e sapori nuovi, ottenuti ad esempio mescolando carni e vegetali!

Con la cottura nasce la cucina, una attività tipica della nostra umanità e che la nostra specie porta ai più alti livelli.

Una delle prime ricette di cottura elaborata dei cibi é quella seguita ventimila e più anni fa dai nostri antenati ancora raccoglitori e cacciatori, che percorrevano le vaste pianure della odierna Asia centrale, rimasta nelle popolazioni nomadi dell'Asia fino al secolo scorso.

Catturato un animale di piccola o media taglia, come una pecora, é scuoiato e nella pelle, trasformata in un sacco, sono messi visceri e muscoli ridotti in pezzi, con l'aggiunta di erbe aromatiche. Su una fossa riempita di sassi é acceso un fuoco e mantenuto fin quando i sassi sono roventi. Tra questi sassi si seppellisce il sacco con il suo contenuto e dopo diverse ore il piatto é pronto.

Si tratta di una cottura in ambiente chiuso e privo di ossigeno, prolungata per molto tempo a temperatura limitata, proprio come é oggi sempre più di moda!

Altro preistorico sistema di cottura é quello delle pietre roventi immerse in un sacco di pelle contenente acqua, pezzi di carne e vegetali. In questo modo si ottengono i primi brodi della storia umana.

Se inizialmente l'uomo cuoce la carne direttamente sul fuoco, sono gli sciamani e soprattutto le donne che inventano la cottura con le pietre roventi e attraverso l'acqua e in questo modo nasce la cucina.

La cucina in seguito si sviluppa, quando i nostri antenati, da migratori divengono stanziali, e iniziano a costruire focolari stabili e soprattutto inventano i tegami che, pesanti e spesso fragili, mal si prestano alla precedente vita di continui spostamenti.

Non solo le carni, ma anche molti dei vegetali antichi sono di difficile uso alimentare se non cotti, perché ricchi di sostanze antinutrizionali e talvolta anche tossiche, che sono inattivate o controllate dalla cottura.

É il caso della patata, melanzana e pomodoro selvatici che un tempo contenevano tossici, oggi eliminati con il loro addomesticamento.

Di pari passo nei vegetali sono state selezionate le varietà vegetali più tenere, gustose e scarse di fibra grossolana e di ridotta o difficile digestione se mangiate crude.

Nelle verdure moderne, invece, la fibra grossolana é stata ridotta e per

questo motivo possono essere mangiate poco cotte e crude.

In questo caso, mangiare crudo non significa tornare alla natura, ma ad un cultura che ha modificato i vegetali mangiati crudi.

Un proverbio che dal Medioevo é arrivato sin quasi ai giorni nostri dice *Acqua di pozzo, erba cruda e donna nuda uccidono l'uomo.*

Questo saggio proverbio, almeno per i primi due elementi, fa riferimento agli orti che nel passato erano concimati con i pozzi neri delle abitazioni umane, causando pericolosi inquinamenti infettivi e parassitari delle acque dei pozzi e delle verdure orticole.

Bere acqua di sorgente o vino, e cuocere gli ortaggi erano importanti norme igieniche!

Crude si potevano invece mangiare le frutta degli alberi e quanto raccolto nei boschi non inquinati dalle deiezioni umane, o dai campi in periodi lontani dalle concimazioni.

Nel passato, quasi nessuna carne era mangiata cruda o poco cotta. Anzi, qualche preparazione di questo tipo era considerata barbara e per questo denominata Tartara o *Tartare* alla francese, alla moda dei Tartari, popolo ritenuto tra i meno civili, anche se a torto.

Oggi le cose sono cambiare, perché gli allevamenti degli animali e le loro carni sono ben controllati, prima e dopo la macellazione, e per questo é possibile ridurre i tempi di cottura, con preparazioni "al sangue".

Una certa attenzione tuttavia bisogna continuare ad osservare per le carni che ancora oggi sono cosiddette naturali, come quelle degli animali selvatici.

Non é certamente un caso che in Italia una recente epidemia di trichinosi o trichinellosi umana é stata causata da salsicce di cinghiale mangiate crude o poco cotte, mentre per tutta la selvaggina la tradizione imponeva lunghe cotture in salmì.

Va anche rilevata l'inconsistenza della credenza o opinione che la carne cruda o poco cotta "faccia sangue" o, in altre parole, abbia virtù antianemiche.

Da ultimo va ricordato che talvolta il termine *crudo* é usato per alimenti non cotti, ma sottoposti a trattamenti che provocano modificazioni per taluni aspetti analoghi a quelle della cottura.

É questo quel che avviene nei salumi stagionati, come il prosciutto crudo, nel quale l'azione congiunta del sale, del tempo e degli enzimi endogeni della carne porta alla scissione delle proteine e dei grassi, quindi una predigestione, ma soprattutto alla inattivazione di batteri e di virus eventualmente presenti.

CUCINA POSTMODERNA

Cos'é la cucina postmoderna di cui oggi si parla?

Modo è un avverbio latino che significa ora, poco fa ed ha dato origine alla parola italiana di moderno che indica qualcosa di recente, attuale, contemporaneo, accaduto da poco.

Si è moderni, secondo il senso comune, quando si lascia alle spalle un passato più o meno lontano.

Tutto è stato moderno e tutto il moderno è divenuto passato.

Il termine moderno ha però assunto un significato storico e si fa iniziare l'era moderna con la scoperta dell'America, anche se vi sono disuguaglianze e diverse modernità sono iniziate in tempi differenti.

La modernità sociale inizia con il milleseicento con l'esaltazione di un'individualità autonoma e l'imporsi della nuova scienza di Galileo.

Per la cucina, sempre più tarda a modificarsi rispetto ad altri aspetti della cultura, la modernità parte con l'inizio del secolo diciannovesimo in conseguenza dei profondi rivolgimenti sociali conseguenti la Rivoluzione Francese e sotto la spinta dell'industrializzazione che coinvolge tutte le attività sociali.

Ad esempio, divengono moderni, cioè attuali, i fuochi che via via si succedono modificando la cucina, dal fuoco diretto della legna a quello di carbone, poi del fornello a gas, fino ad arrivare al calore di origine elettrica e a quello generato nel cibo stesso da onde elettromagnetiche.

In modo analogo è per gli strumenti di cucina, dalle pentole alle diverse e sempre più complicate attrezzature e via dicendo.

Lo stesso avviene per la conservazione degli alimenti ed anche il prosciutto di maiale, che fino a metà del milleottocento era piccolo, salato, secco e tanto duro da dover essere cotto, quando diviene grosso e dolce diventa moderno.

In modo analogo molti vini quando escono dai barili ed entrano nelle bottiglie diventano moderni.

Il termine moderno é divenuto prevalentemente culturale e questo spiega come si sia potuto immaginare una cucina non più solo di un passato o dell'attualità, ma del futuro (cucina futurista).

Allo stesso modo si può comprendere come la modernità sia stata superata per entrare nel postmoderno o, meglio, in quella che é stata individuata come una transizione postmoderna.

Il postmoderno inizia, per convenzione, più o meno con la rivoluzione culturale del millenovecentosessantotto e nasce in architettura per poi diffondersi ad altre attività umane.

È un movimento non sempre chiaro e nel quale convivono una critica del progresso sfrenato di una produzione industriale, ma anche dei soggetti definiti e degli stili codificati dalle tradizioni che si erano formate con la modernità.

Di questo nuovo movimento è paladino Jean-François Lyotard che nel 1979 scrive la *Condizione postmoderna* e nel 1985 il famoso saggio sulla *Fine della modernità*.

Nello stesso periodo il postmoderno entra anche in cucina con la *Nouvelle Cuisine*.

Con questo nuovo modo di fare cucina, è facile intuire lo sconcerto o anche il senso di spaesamento che può esistere in chi ha un bagaglio di cucina moderna, vale a dire ottocentesca e della prima metà del millenovecento, codificata nella tradizione moderna quale, ad esempio, era stata codificata da Pellegrino Artusi e dai suoi seguaci.

Uno sconcerto che deriva anche dall'ineliminabile e continua spinta ad una contemporaneità postmoderna di non sempre facile interpretazione ed accoglimento e che non può sempre piacere.

Anche in cucina il non evitabile fenomeno del postmoderno, o della transizione postmoderna, pone il problema del mutamento di modelli alimentari basati su un'antropologia tradizionale, rassicurante perché pareva fissa e costante, con traumi più o meno simili a quelli che due secoli fa accompagnarono il non facile passaggio dalla grande cucina rinascimentale a quella moderna.

Inevitabilmente, anche in alimentazione ed indipendentemente dalle abitudini e volontà personali, avanza la necessità di andare oltre, travalicando perimetri e categorie apparentemente consolidate dalla modernità tradizionale.

Un fenomeno che pare non possa essere affrontato e risolto soltanto dalla sociologia (con il suo provocatorio anagramma di sociologia uguale a ciò-lo-so-già), ma che coinvolge tutti gli aspetti del nostro essere umani.

A questo punto bisogna rilevare che l'incontrastabile fenomeno dell'attualità postmoderna non può essere affrontato misurando soltanto la regressione o la contrazione delle pratiche di una tradizione moderna in via di dissolvimento, o soltanto con critiche o lamentele più o meno efficaci.

Non bisogna, infatti, trascurare che mai come oggi si riscontra il crescere e l'espandersi di interessi culinari e gastronomici in classi sociali ed in àmbiti che solo poco tempo fa erano inimmaginabili, con metamorfosi radicali anche del gusto e delle sensibilità simboliche generali attribuite al cibo ed alle sue trasformazioni, luoghi e momenti di consumo, ma soprattutto non bisogna trascurare il nascere ed il diffondersi di mode ed abitudini, alcune delle quali tendono a consolidarsi in nuove tradizioni.

Non si tratta quindi di una transizione nella quale sempre meno si crede nelle tradizioni e nella loro autorevolezza, quanto nell'incapacità di provare le esperienze che erano di una modernità passata, con la volontà di trovarne di nuove.

Stiamo vivendo e con una grande velocità un periodo di mutamento antropologico ed esistenziale nel quale non solo è messo in discussione il rapporto con il passato, ma che sempre più tende ad aprirsi a spazi culturali un tempo lontani, che oggi sono sempre più vicini e che portano alla necessità di un confronto e di un dialogo tra le cucine e le gastronomie mondiali, nel grande fenomeno della globalizzazione degli alimenti, delle loro simbologie e soprattutto del modo di prepararli, presentarli e consumarli.

Molte sono le questioni postmoderne che oggi provocano e interpellano la cucina e la gastronomia, in modo analogo a quanto avviene per tanti altri aspetti della nostra società, ad iniziare dalla lingua.

Diversi sono anche gli atteggiamenti che si vedono emergere nelle diverse cucine mondiali di fronte ad una postmodernità che ha aspetti e valenze diverse nelle singole società.

Mentre le cucine e le gastronomie orientali e tra queste le grandi cucine cinesi si stanno aprendo alle tecniche ed ai gusti occidentali, la cucina francese tende a svilupparsi in un'esasperata ricerca delle migliori materie prime e di tecniche sempre più sofisticate, mentre nell'area nordamericana avanzano sempre più audaci esperimenti di contaminazioni, scambi e fu-

sioni culinarie con tentativi di nuove gastronomie anche industriali.

In ogni condizione è tuttavia da rilevare che le tradizioni restano in quanto cambiano, ed è sempre più evidente è che *la transizione postmoderna non è altro che un grande laboratorio di costruzione, in gran parte di ricostruzione delle tradizioni*.

In quest'ultima situazione opera una cucina italiana che affonda le sue radici nella ricchissima varietà delle cento, mille e più tradizioni insediate nella quasi infinita diversità territoriale e culturale del paese.

Nell'attuale non facile stagione della transizione postmoderna, fucina di nuove o rinnovate tradizioni, é sempre valida la necessità di tutelare le tradizioni della cucina italiana promuovendone e favorendone il miglioramento, un miglioramento intelligente che deve trovare un nuovo slancio interpretativo in una cultura del cibo e in una Civiltà della Tavola all'insegna di uno stile e di un buongusto che devono rimanere tipicamente italiani.

CHIOCCIOLE IN TAVOLA: CARNE O PESCE?

Molto è stato detto e scritto, fin dal tempo degli antichi romani, sulle chiocciole [18] in alimentazione umana, ma molto resta ancora da dire sugli aspetti antropologici e gastronomici.

La presenza delle chiocciole nell'alimentazione umana e sotto gli aspetti antropologici e gastronomici sembra aver seguito alcune, quella della fame, del mito e della gastronomia.

In una prima e atavica fase alimentare, che può essere definita della *fame*, caratterizzata dalla continua ricerca del cibo, della nostra specie, ma anche delle specie d'ominidi che ci hanno preceduto, le lumache e le chiocciole sono presenti tra gli alimenti raccolti soprattutto dalle donne, assieme ad altri invertebrati terrestri e acquatici.

I nostri più lontani antenati si cibano di molluschi commestibili come testimoniano gli ammassi di gusci rinvenuti nei pressi delle caverne preistoriche[19].

Tutto fa ritenere che lumache e chiocciole fossero mangiate crude, un particolare di non poco conto, che fa

[18] Quelle che sono genericamente e popolarmente denominate lumache, in realtà devono essere chiamate chiocciole. La denominazione di chiocciola non solo è zoologicamente più corretta per il mollusco con il guscio, ma fa meno impressione della denominazione di lumaca, che deve essere riservata all'animaletto senza guscio. Per questo motivo si era anche ricercata un'altra denominazione della chiocciola, ma non è stata trovata. È inoltre interessante rilevare che se la chiocciola, mollusco di terra, non trova oggi molti appassionati, diversamente avviene per i molluschi di mare, sempre più apprezzati e graditi, il che conferma l'origine culturale della disaffezione.

[19] Un'indicazione dell'antico uso alimentare delle chiocciole si ha dal divieto per gli ebrei di mangiarle.

emergere la particolare attività di togliere rapidamente e a lungo la fame.

Quest'azione sarebbe non sarebbe dovuta alla "carne" dell'animale, ma ai suoi visceri (in modo particolare epatopancreas) e al contenuto del sacco intestinale, spesso ricco di residui vegetali dotati d'attività farmacoattive.

A volte, inoltre, le chiocciole possono cibarsi di funghi velenosi, ai quali sono refrattarie, mantenendone i principi attivi, che possono danneggiare l'uomo che si ciba della chiocciola.

Inoltre le chiocciole hanno un apparato digerente poco sviluppato, ma i principi attivi contenute nei vegetali di cui si nutrono possono accumularsi nelle carni che, per questo motivo, possono divenire medicamentose o, se si vuole usare un termine moderno, nutraceutiche.

Tutto ciò non é presente nelle chiocciole allevate, com'é oggi per la maggior parte dei casi italiani.

Caratteristiche che possono essere sintetizzate nella frase "*una lumaca, o chiocciola il giorno, leva la fame d'attorno!*".

Anche per questi motivi, le lumache e le chiocciole sono purgate per diversi giorni, un periodo sufficiente a che i principi attivi d'origine vegetale, eventualmente presenti nell'intestino, ma anche accumulati nell'epatopancreas (il cosiddetto *tortiglione*), possano abbandonare l'animale.

Anche per questo, prima di cucinarle e mangiarle, molti deprivano le chiocciole degli organi interni[20].

Non è tuttavia escluso che qualche chiocciola o lumaca sia stata tra i primi alimenti arrostiti, anche dai nostri più lontani antenati[21].

Strettamente connessa alla fase della fame, a guidare l'alimentazione umana, in modo particolare per gli aspetti antropologici, è stata la *fase mitico – farmaco – religiosa*, nata nella notte dei tempi e della quale ancor oggi vediamo presenze, soprattutto nelle tradizioni popolari, ma anche in talune leggende metropolitane.

In questa fase, i cibi sono stati caricati di segni, virtù, magia, entrando in sistemi religiosi e divenendo oggetti d'ideologie.

Questo è avvenuto anche per le chiocciole.

Nell'àmbito dei miti, le chiocciole sono state interpretate come segni d'acqua e di una vita che compare o riprende dopo una pioggia, quindi segno di rinascita[22].

Per il suo colore chiaro e traslucido, ma anche per il comparire e lo scomparire delle sue corna, la chiocciola é stata identificata come un segno

[20] In questi organi si accumulano anche i metalli pesanti eventualmente presenti nei vegetali dei quali la chiocciola si nutre (Bigliardi E. – Contenuto di cadmio e piombo in chiocciole percolate (*H. pomatia*) raccolte nella Val Gesso (CN) – Ann. Fac. Med. Vet. Parma, VIII – IX, 107 – 118, 1988/89.

[21] Oggi si ritiene che l'uso del fuoco da parte degli appartenenti al genere *Homo* e di specie precedenti la nostra di *H. sapiens sapiens,* risalga ad oltre cinquecentomila anni fa.

[22] Chevalier J., Gheerbrant A. – Dictionnaire des symboles – Seghers, Paris, 1973 (pag. 280).

lunare[23], collegato anche ai misteriosi cicli di questo corpo celeste, quindi anche segno femminile, con tutte le conseguenze benigne e talvolta maligne.

La chiocciola, amante dei territori umidi, é interpretata come segno delle qualità del territorio e soprattutto di luoghi magici, con la creazione di una serie di miti che in parte sono sopravvissuti nella favolistica, fin quasi ai giorni d'oggi[24].

Molte erano le virtù degli alimenti, individuate già fin dalla fase della fame, e alla chiocciola cruda, ingerita anche vivente, sono attribuite attività di benessere e, talvolta, di malessere (*eucenestesi* e *cacocenestesi*), perché s'intuisce che le chiocciole raccolgono e concentrano virtù dei vegetali.

Da qui anche la ricerca di chiocciole di specifici territori.

Ad esempio erano e tuttora sono particolarmente apprezzate quelle dei giardini e degli orti, come quelle dei vigneti.

In base ai principi attivi vegetali che le chiocciole possono concentrare nei loro organi e carni, ha una giustificazione anche il loro uso medicinale.

Presso i Romani sono usate come rimedio contro l'emorragia nasale, l'idropisia, la gotta, le malattie broncopolmonari.

[23] La chiocciola è riconosciuta come simbolo lunare, anche perché mostrando e nascondendo le sue corna, ricorda l'apparire e lo scomparire di quelle della luna, simboleggiando anche la morte e la rinascita nel tema dell'eterno ritorno.

[24] Da ricordare anche la chiocciola nel Pinocchio di Collodi.

Moderne indagini dimostrano un'azione antibatterica del muco delle chiocciole[25].

Molte erano nel passato le attribuzioni di tipo magico delle lumache e delle chiocciole, sia in fase di raccolta, attività prevalentemente femminile, che d'utilizzo, ad esempio nell'àmbito d'attività stregonesche.

Tutto questo collegato anche alle caratteristiche di vita della chiocciola, notturna e apparentemente anche sotterranea, in questo avvicinandosi al serpente.

Per gli Aztechi, la chiocciola simboleggia il ciclo del concepimento, gravidanza e parto.

Un insieme di caratteristiche magiche che non potevano essere dimenticate dalle regole religiose.

La chiocciola, perché animale strisciante, era interdetta agli israeliti.

Il cristianesimo pur non proibendola, vedeva in essa un segno di pigrizia, quindi di peccato, mentre per il suo collegamento con luoghi acquitrinosi e ritenendo si nutrisse di fango, era assimilata al serpente, quindi al peccato. Perché questo animale era certamente al di fuori dell'arca di Noè, la lumaca non era considerata carne, ma un cibo di magro, affine al pesce. Per le sue caratteristiche e con lo sviluppo delle ideologie alimentari rinascimentali, la chiocciola rientra tra i cibi umidi, freddi e bianchi e come tale non rientra tra le "carni dei forti", ma al massimo tra i cibi medicamentosi.

[25] Kubota Y. et alii – Purification and characterization of an antibacterial factor from snail mucus – Comp. Biochem. Physiol. 82C, 345 – 348, 1985.

Complessa è la *fase culinaria e gastronomica* della chiocciola, da inquadrare nell'àmbito della cultura indo-mediterranea e con collegamenti con la coltivazione della vite, e lo sviluppo di manipolazioni culinarie che hanno come polarizzazioni da una parte lo spiedo o griglia di taglio maschile, e il tegame o la pentola di taglio femminile.

Sotto questo profilo, la cucina della chiocciola è prevalentemente di tipo femminile ed utilizza più la pentola e soprattutto il tegame, che non lo spiedo e la griglia.

Per una migliore conoscenza della culinaria e soprattutto della gastronomia della chiocciola in tempi recenti è necessario rifarsi all'antica Grecia e agli antichi Romani.

Questi ultimi, sulla base delle conoscenze che abbiamo, ampiamente sviluppano gli aspetti gastronomici della chiocciola, partendo dalle caratteristiche delle diverse specie di chiocciole e tenendo conto dei luoghi di provenienza e delle eventuali condizioni d'allevamento, due elementi (luogo di provenienza ed allevamento) che, almeno all'inizio, pare siano state strettamente connesse, almeno secondo quanto a Roma si dice per Fulvio Lippino.

Plinio il Giovane (61 o 62 – 114 circa dell'era corrente) attesta che i ricchi romani dei suoi tempi sono ghiotti delle chiocciole che provengono da allevamenti nei quali sono ingrassate con farine di cereali e con erbe aromatiche.

Pare che l'inventore di questi allevamenti sia, nel 49 prima dell'era corrente, un certo Fulvio Lippino, che inizia la sua attività come importatore a Roma di chiocciole da tutte le parti del mondo allora conosciuto, raccogliendole dai più accreditati territori italiani e mediterranei, creando anche un sistema di navi veloci che facevano arrivare chiocciole vive dalla Sardegna, Sicilia, Capri, Spagna e Africa Settentrionale.

Nella sua proprietà di Tarquinia, Fulvio Lippino avrebbe creato anche dei vivai, nei quali mantiene separatamente le diverse specie e varietà di chiocciole, preparandole per l'ultima spedizione ai mercati romani.

In questo modo Fulvio Lappino fornisce ai gastronomi romani le allora celebri chiocciole bianche "che nascono nella campagna di Rieti", oppure quelle illiriche "di grandezza straordinaria", come pure le famose, ma non meglio precisate "chiocciole soletane", o le chiocciole africane "molto feconde".

Una caratteristica quest'ultima che fa intendere come Fulvio Lippino ha sviluppato anche l'allevamento delle chiocciole.

Un'idea presto copiata, per cui i recinti d'allevamento delle chiocciole, definiti *cocleari,* si diffondono in molti paesi di dominio romano.

Molte sono le ricette con le quali i Romani gustano le chiocciole.

Apicio nel suo trattato *De re coquinaria* prescrive di spurgarle nel latte per diversi giorni prima della cottura, fino a quando si fossero gonfiate tanto da non poter rientrare nel guscio, descrivendo anche quattro ricette di chiocciole fritte o arrostite, servite con pepe o cumino, o salse diverse e tra queste il *garum*.

Durante il medioevo si ha un'eclisse della gastronomia della chiocciola, scompaiono gli allevamenti e la chiocciola rimane come cibo di

magro, quindi di penitenza, anche se non pare perdersi completamente, almeno in Italia, il gusto delle diversità regionali, che erano state valorizzate dalla cucina e gastronomia romana.

Tra i cibi di magro permessi in ogni tempo, ma soprattutto disponibili per i campagnoli al di fuori delle voglie dei loro padroni, vi sono le lumache e, tra queste ultime, quelle dotate di guscio e meglio definibili come chiocciole.

Dopo la cesura medievale che nettamente separa la cucina e soprattutto la gastronomia romana da quella rinascimentale, vi è anche un ricupero gastronomico delle chiocciole.

Se dobbiamo dare credito a quanto recentemente pubblicato da Shelagh e Jonathan Routh[26], Leonardo da Vinci (1452 – 1519), a Milano avrebbe condotto la Taverna delle Tre Lumache, nella quale serve una zuppa di chiocciole, mentre nel Codice Romanoff (della cui autenticità si nutrono dubbi) vi é una descrizione su come servire le lumache[27].

Tutto fa ritenere che fino agli inizi del secolo diciannovesimo le lumache restano un cibo popolare e che la loro rivalutazione gastronomica avviene soltanto tra la metà e la fine di questo secolo, in modo particolare in Francia, con il rinnovamento di quella cucina e in particolare con il diffondersi del cosiddetto servizio alla russa, lo sviluppo della gastronomia della tavola ed il ricupero, sia pure timido e parziale, di tradizioni cuciniere locali.

Il ricupero delle chiocciole nella cucina cittadina francese avviene attraverso le birrerie che offrono chiocciole e birra, in alternativa alla cucina dei grandi ristoranti parigini che a chi ne ha i mezzi offre ostriche e champagne.

[26]Shelagh e Jonathan Routh - Note di Cucina di Leonardo da Vinci – Voland, Roma, 2004.

[27] Shelagh e Jonathan Routh - Note di Cucina di Leonardo da Vinci – Voland, Roma, 2004).

CINOFAGIA, ETICA E SOSTENIBILITÀ

Il cane non si mangia, almeno ora in occidente, per un tabù etico e per una sostenibilità che riguarda gli animali carnivori, ma quando s'incomincia a guardare altre culture le cose cambiano.

Di questo mi rendo conto, all'inizio degli anni settanta, quando percorro la Cina dal settentrione al meridione, dal Sinkiang alle regioni del mar Giallo.

Nelle campagne di allora, come nelle nostre fino a metà del secolo scorso, ogni famiglia alleva un maiale, alimentato con gli avanzi di casa e gli scarti agricoli, con un completo riciclo di un'accurata raccolta differenziata.

Non di rado il maiale é portato al pascolo, spesso al guinzaglio e lungo le prode dei fossi, non nei campi e tanto meno negli orti dove potrebbe fare danni.

Nel corso dell'anno il maiale cresce lentamente e nella stagione fredda, raggiunto un peso di settanta, ottanta chilogrammi, é sacrificato, trasformato anche in salumi, fa posto a un giovane maialino, e il ciclo annuale ricomincia.

Un allevamento completamente sostenibile e per il quale, visti alcuni pericoli sanitari, si rimedia con la cottura o la salatura e la lunga stagionatura delle carni suine.

Con la stessa saggezza, nelle case delle città o dei centri urbani, cinesi, ogni famiglia ha una cagna, alimentata con gli scarti della cucina, soprattutto ossa, al più integrati con un poco di farinacei.

Anche qui siamo in una condizione di quasi perfetta compatibilità, perché l’animale che si nutre di avanzi non ruba cibo all’uomo.

Due volte l'anno nascono i cuccioli, allattati fin verso i due mesi e con un inizio di svezzamento con farinacei o derivati della soia, mai con carne e tanto meno latte, cibo ignoto nella tradizione cinese.

Questi cuccioli, sessualmente immaturi, che mai hanno mangiato carne, sono destinati alla tavola e oggetto di piatti relativamente semplici, simili alla nostra cacciatora, o di raffinate trasformazioni gastronomiche.

La cagna rimane in famiglia fin quando é capace di riprodurre e non é detto finisca i suoi giorni in cucina.

Le carni dei cuccioli sono "fragranti", hanno un aroma e un sapore intermedio tra il coniglio e la lepre, e sono tutt'altra cosa della carne fortemente selvatica di una cane adulto, soprattutto maschio.

La stessa differenza che vi é tra la carne di un giovane agnello o di un capretto, e quella di un vecchio montone o di un anziano becco.

La carne dei cuccioli risolve anche il problema di una miseria alimentare delle famiglie poveri cinesi, simile a quella che vi era nelle popolazioni delle montagne italiane dell'Ottocento quando cani, gatti, volpi, ricci e ogni altro animale, serpenti compresi, erano prede ambite e ricercate per tentare di spegnere una fame atavica.

Le carni degli animali adulti sono selvatiche, con forti aromi e sapori, ridotti con lunghi lavaggi, e da qui l'abitudine di mettere la carcassa della volpe, catturata con trappole o tagliole,

nelle acque fredde di un ruscello per almeno una settimana e cuocere le sue carni con abbondanza di erbe aromatiche.

Lo stesso per le carni di altri selvatici, anche uccelli carnivori.

Evidente é la sostenibilità delle carni di animali, anche carnivori, mantenuti e alimentati con scarti e sottoprodotti, mentre la loro eticità va commisurata alle condizioni sociali e soprattutto alla imperante e a volte straziante fame di carne.

Condizioni che ad esempio ritroviamo in molte città italiane durante l'ultimo periodo bellico, soprattutto riguardo ai gatti, scherzosamente denominati lepri dei tetti o conigli coi baffi.

Condizioni di fame che hanno ad esempio giustificato il cannibalismo avvenuto diversi decenni or sono tra i sopravvissuti di un aereo schiantatosi sulle Ande e che si nutrirono delle carni dei passeggeri deceduti nell'incidente.

Una posizione ambigua e al tempo stesso diversificata é quella del cavallo, animale costoso, con stretti legami affettivi con il suo cavaliere, proprietà di una ristretta classe signorile che ha tutto l'interesse di proteggerlo dalla fame popolare, con il tabù confortato anche da regole religiose, che stigmatizzano come esecranda l'ippofagia.

Un tipo di alimentazione che, come tutte le regole, ha le sue eccezioni, ad esempio quella dei cavalli macellati per incidenti o morti in combattimenti, e non dobbiamo stupirci che alcune tradizioni ippofagiche italiane si rifanno a leggende di questo tipo.

Tra le diverse leggende, vi é quella della *pastissada de caval* veronese che avrebbe avuto origine dai cavalli caduti in una battaglia contro gli Eruli, la cui carne sarebbe stata conservata macerandola in vino e aromi.

Tornando alla carne di cane é stato detto essere oggetto di una cucina familiare povera e di un'alta gastronomia ricca, in un solo apparente contrasto bipolare, come quello italiano del baccalà e dello stoccafisso che sono al tempo stesso cibi poveri e penitenziali e piatti d'alta e raffinata gastronomia.

In quest'ultima condizione mi sono trovato in Cina, quando verso la fine di una delicata missione internazionale sono invitato in una prestigiosa e al tempo stesso riservata cena con la presenza di sei commensali, tre italiani e tre cinesi.

Seduti attorno a una tavola rigorosamente rotonda e con le vivande al centro, come punto culminante della cena e suprema specialità, é annunciato un piatto di carne di cane.

Un solo italiano gentilmente rifiuta, forse temendo di veder arrivare in tavola l'animale intero o di dover gustare un piatto dal disgustoso aroma di "cane bagnato".

Non può rifiutare il sottoscritto, sempre curioso di tutto, e che considera la necessità anche diplomatica di non scontentare i cinesi, che fanno rilevare la non facile reperibilità e l'alto livello della preparazione gastronomica.

Il piatto che é posto al centro del tavolo e dal quale ci si serve con le bacchette, é approssimativamente uno spezzatino con piccoli pezzi di carne e verdure, simile a una nostrana cacciatora, il tutto accompagnato, a volontà, da riso.

La carne é morbida e il gusto dello spezzatino é molto gradevole, de-

ciso ma delicato, tale da giustificare la denominazione di carne "fragrante".

L'etica della ospitalità, della convivialità, la ragione politica di un non facile e delicato negoziato, in questo caso hanno ragione anche su un tabù fortemente radicato, come quello di non mangiar cane.

DESTRA E SINISTRA A TAVOLA

"Quel che porta in tavola la destra, lo porta via la sinistra" si dice a volte, scherzosamente e con un velato sottinteso politico, riferendosi alle regole del servire in tavola, anche se é una regola assoluta, perché quando chi é a tavola si deve servire dal piatto di portata, é più comodo gli sia offerto alla sua sinistra.

Sempre con un'adombrata polemica politica si dice che il pane, un tempo cibo povero, va posto a sinistra, mentre i bicchieri per il vino, bevanda ricca, sono collocati a destra.

Molte altre posizioni, iniziando dalle posate, trovano riferimento a destra e sinistra, a volte con qualche problema per i mancini che, non dimentichiamolo, sono circa il dieci per cento della popolazione.

Destra e sinistra a tavola sono occasione di molte considerazioni, supposizioni e miti, soprattutto da quando ci si é accorti che destrismo e mancinismo non sono solo della nostra specie, come per lungo tempo si é creduto.

Soprattutto da quando si pensava che il nostro prevalente destrismo derivasse dalle madri che tengono il neonato con la mano sinistra, lasciando libera la destra per le altre attività.

In questo modo il bimbo appoggia l'orecchio al petto della mamma, dalla parte del cuore, e ne sente il battito rassicurante, perché a lui noto fin dal periodo prenatale quando lo ascolta attraverso i liquidi fetali.

Destra e sinistra non sono uguali e fin dalla più lontana antichità hanno significati diversi.

Già gli antichi Etruschi attribuiscono alla sinistra un significato infausto e nella Bibbia il posto migliore é a destra del Padre.

Il mancinismo é un fenomeno complesso e solo in piccola parte delucidato.

Catalogando le impronte delle mani nei disegni preistorici si vede che la percentuale dei mancini ai tempi delle glaciazioni coincide con quella dei nostri giorni.

Considerando che il mancinismo ha una componente genetica che subisce gli effetti dell'evoluzione, ci si chiede perché la media dei mancini rimane costante nei secoli.

La risposta è che, malgrado il mancinismo sia relativamente raro, comporta dei vantaggi rispetto ai destrimani e fin dai tempi preistorici, ad esempio, il vantaggio si manifesta nei combattimenti.

Un mancino, infatti, si muove in modo diverso da un destrimano e questo lo può favorire, sorprendendo l'avversario. Non a caso, nei duelli si parlava di *colpo mancino.*

Contrariamente a quanto si pensava nel passato, destrismo e mancinismo non sono soltanto umani, anche se

si era osservato che nelle pariglie di cavalli e di buoi alcuni animali avevano preferenza per un lato piuttosto che per l'altro.

La preferenza per il lato destro o sinistro di alcuni movimenti e dei comportamenti a essi collegati è un fenomeno osservato in molte specie animali, e riflette l'asimmetria tra i due emisferi del cervello.

Una ricerca recente di Giorgio Vallortigara della Università di Trento dimostra che nel cane uno scodinzolio verso destra tende a essere associato a situazioni che dovrebbero indurre un comportamento di approccio, per esempio la presenza del padrone, mentre lo scodinzolio verso sinistra è associato a un comportamento di evitamento, in accordo con l'ipotesi che il primo comportamento é controllato dall'emisfero sinistro, lo stesso che controlla il movimento della coda verso destra, e il secondo dall'emisfero destro, che controlla il movimento della coda verso sinistra.

Destra e sinistra sono diverse anche per gli animali, come era noto per i cavallari che dovevano formare le pariglie di cavalli, o ai bovari per quelle dei buoi.

Destra e sinistra assumono nuovo significato anche per il mangiare e l'assunzione del cibo da quando si é visto quanto avviene nei gatti, anche in relazione al loro sesso.

Per quanto riguarda il cibo, recente é la documentazione che i gatti preferiscono prenderlo con la zampina destra per portarlo alla bocca, e non con la sinistra.

I gatti maschi preferiscono usare la zampa sinistra per portare a termine alcune attività più complesse, mentre la maggioranza delle femmine si serve della destra.

Alle prese con azioni più semplici, invece, i gatti non fanno affidamento su una zampa in particolare ma le usano entrambe, indipendentemente dal sesso.

Tra le azioni complesse vi sono anche quelle che riguardano il cibo.

Nell'estrarre del cibo da un barattolo la grande maggioranza dei gatti mostra una forte preferenza verso l'utilizzo della zampa destra o sinistra.

Nel complesso, concludono gli autori, i risultati suggeriscono che esistono due distinte popolazioni, circa la preferenza per l'utilizzo delle zampe, fortemente raggruppate attorno al sesso dell'animale.

Gli ormoni potrebbero spiegare la presenza di mancinismo nei maschi: ricerche precedenti hanno collegato l'esposizione prenatale al testosterone all'essere mancini.

A simili conclusioni sono giunti alcuni studi su altre specie animali come cani e cavalli.

Destrismo e mancinismo umani sono quasi certamente preumani e sicuramente antichissimi e catalogando le impronte delle mani nei disegni preistorici si osserva che la proporzione dei mancini ai tempi delle glaciazioni sembra coincidere con quella dei nostri giorni.

Destrismo e mancinismo hanno anche a che fare con il cervello.

Nella prima infanzia, nel cervello umano ha luogo una specializzazione funzionale dei due emisferi cerebrali.

Nei mancini è l'emisfero destro a predominare e quello che, almeno fin a

poco fa, si riteneva sede di attività creative e artistiche.

Una lateralizzazione che porta a considerazioni anche sulla cucina, tra maschile e femminile.

Per quanto riguarda la cucina, non abbiamo ancora alcuna precisa notizia sulla creatività delle cuoche mancine, in confronto con una tradizionalità della cucina di cuochi destimani.

Resta comunque che in tavola destra e sinistra sono alla base di una buona e tradizionale disposizione delle posate e bicchieri e soprattutto di un ordinato servizio, da parte di camerieri possibilmente destrimani e non mancini.

Molte le relazioni tra destra e sinistra, la cucina e la tavola, iniziando dalla ipotesi che se il lato destro del cervello é sede privilegiato dell'arte e quindi della creazione gastronomica innovativa, nel lato sinistro risiederebbe la tradizione conservativa.

Fantastiche sono poi alcune idee come quella che certe preparazioni, come la maionese, dovrebbe essere preparata ruotando il cucchiaio in senso orario da sinistra a destra, o per lo meno, mai cambiando senso di rotazione.

Altrettanto fantasiose sono le idee, che lasciano il tempo che trovano e che, al più possono servire per qualche articolo frivolo durante il periodo estivo, riguardanti una cucina o a ricette e piatti di destra o sinistra, intese come parti politiche o sociali.

Ad esempio attribuendo a una cucina di destra aragoste, ostriche e una coppa di *champagne*, e a quella di sinistra fagioli e cipolle con le cotiche e vino lambrusco sfuso.

Più concrete sono invece alcune regole del servizio in tavola.

Quando si apparecchia o si serve a tavola, destra o sinistra?

Evidentemente non vi sono risposte apodittiche e definitive, e il galateo del servizio e dalla *mise en place* (disposizione in tavola) corrente, che con il tempo si sono semplificate, detta alcune regole che riguardano destra e sinistra per la *mise en place*, sia per quanto riguarda il servizio.

A sinistra la *mise en place* prevede la forchetta e il tovagliolo, il piattino per il pane e l'eventuale vaschetta per lavare le dita da usare dopo i piatti di pesce.

Da sinistra si portano in tavola i piatti individuali o si avvicinano agli ospiti i piatti di portata.

Anche le posate collocate a sinistra del piatto si cambiano da sinistra.

A destra sono disposti il coltello, con la lama rivolta verso il piatto, e il cucchiaio, due bicchieri uno per l'acqua e uno per il vino, in alto e in corrispondenza del coltello.

Dalla destra degli ospiti si portano via i piatti e si cambiano quelli vuoti, si serve da bere e si portano via le posate collocate a destra del piatto.

Come si é detto non si tratta di regole assolute e per il servizio vi é chi sostiene che se il piatto di portata si presenta a sinistra, agevolando in questo modo il commensale nel suo servizio, i piatti pronti devono essere serviti dalla destra, e successivamente tolti dalla sinistra.

FRUTTA PER FINIRE

Ab ovo, incominciamo dall'inizio, anzi da un lontano periodo, é un detto un tempo usato e oggi quasi dimenticato.

Anche nel passato pochi conoscevano e tanto meno citavano la seconda parte del detto, né sapevano che é un'espressione del poeta romano della fine del primo secolo prima dell'era corrente, Quinto Orazio Flacco, più semplicemente noto come Orazio,

Ab ovo usque ad mala é il detto completo, dall'uovo alla mela.

Un detto inizialmente riferito al menù, che già al tempo dei romani termina con la frutta, e usato per indicare dall'inizio alla fine o, se si vuole, dall'A alla Zeta o dall'Alfa all'Omega, usato per raccontare un fatto o un evento, e spiegarlo in dettaglio, per filo e per segno.

Uovo all'inizio e mela alla fine, ma quale é il menù degli antichi romani?

Una risposta impossibile a una domanda quasi assurda.

Roma si é sviluppata nel corso di circa mille anni, con cambiamenti e rivolgimenti importanti e é solo nel suo periodo centrale, quello del poeta Orazio, trascurando gli eccessi messi in derisione come quelli dell'arricchito Trimalcione, che il detto *dall'uovo alla mela* può essere occasione di qualche riflessione.

Uovo e mela sono due alimenti entrambi sferici, il primo d'origine animale e salato, il secondo vegetale e dolce.

La sfera é la figura della perfezione e l'uovo come la mela sono visti come alimenti perfetti e splendidi.

Che l'uovo sia un alimento d'altissimo pregio ne fa fede anche un leggendario racconto attribuito a Dante Alighieri, mentre per la mela fa testimonianza una lunga serie d'immagini che percorrono tutto il medioevo e arrivano fino ai nostri tempi.

Se gli alimenti d'origine animale aprono il rito dei cibi, la frutta lo chiude, in una raffinata sostituzione di sapori.

Quando il gusto di salato domina i servizi gastronomici fino alla sazietà, il gusto del dolce é un nuovo stimolo che se non incita a ricominciare, per lo meno permette di continuare i piaceri della tavola.

Se questa può essere una scansione nell'ordine dei cibi nella Roma al suo apice, qualche cosa di simile si può ancora ritenere esistente nella precedente Roma repubblicana e dei mitici Sette Re.

Dopo il piatto unico e popolare di una *puls* o di *pultes* di cereali e leguminose lungamente bollite, ben si colloca qualche frutto, locale, ma soprattetto esotico e di più o meno recente importazione.

Nel mondo mediterraneo, fin dall'antichità la frutta é un cibo pregiato e ambito, consumata a tutti gli stadi di maturazione, quando possibile conservata.

Primo posto e di uso popolare sono i fichi, freschi, conservati e anche fermentati.

Cloazio Vero, grammatico latino dell'età di Augusto, elenca ben ventidue varietà di fichi! Il fico bianco é di buon augurio, quello nero di cattivo. Quelli di scarto sono usati nella alimentazione e ingrasso degli animali e il fegato grasso delle oche e dei maiali é detto *hepar ficatum* (fegato di animali alimentati con i fichi) progenitore dell'odierno *foie gras*.

Oltre al fico bianco, secondo Verano, sono alberi e frutti di buon augurio il nocciola, il sorbo, il pero, il melo, la vite, il prugno, il corniolo e il loto. Particolarmente di buon auspicio la melagrana o *Malum punicum*, come le noci (ghianda di Giove) e le castagne.

Tra i frutti di buon auspicio vi sono, in modo speciale le mele, originarie dall'Asia, da dove arrivano i beni più preziosi, e con semi che attecchiscono nei terreni mediterranei, soprattutto italici, dando origine a una gran diversità di frutti

I Romani conoscono molte varietà di mele, suddivise per il colore, la forma e il sapore (mela rossa, rotonda, grinzosa, bitorzoluta, dolce, precoce) o la provenienza (Ameria, di Mattio, Quirana, di Scaudio, selvatica di Scanzia) e la distinguono dalla mela cotogna e dalla cotogna profumata. Una di queste, la mela di Mattio, é già una "denominazione commerciale" perché porta e propaganda il nome del produttore. Una consuetudine quindi non nuova.

Tra la frutta arrivata dall'Oriente, dopo la mela, vi sono certamente la pesca (dalla Persia) considerata come una noce (noce persica) e le ciliegie che sembra siano state portate a Roma dal console Lucio Licinio Lucullo, noto gastronomo ricordato ancor oggi con l'aggettivo luculliano (*pranzo luculliano*).

L'uva é frutta apprezzata, anche se in gran parte destinata alla produzione di vino e aceto.

Fin dai tempi omerici la frutta migliore proviene da frutteti e lo stesso Giardino dell'Eden é uno di questi, di cui però non conosciamo le specie coltivate, diversamente dal frutteto omerico di Laerte, padre di Ulisse, nella petrosa Itaca dove sono coltivati meli, peri, fichi e viti.

Tra i frutti selvatici e di bosco i più ricercati sono le more, mentre i datteri arrivano a Roma dall'Africa e dall'Asia,

La frutta é consumata fresca, al naturale, e come si é detto prevalentemente a fine pasto.

Non manca però un uso della frutta in cucina, in preparazioni con il miele e da riportare ai nostri dolci o come ingredienti di preparazioni dolci – salate, simili ai nostri arrosti con le castagne.

MAIALE CARNE DELLE FESTE PAGANE

Anche le carni entrano nel delicato equilibrio tra le festività cristiane e pagane. In queste ultime, il maiale diviene il principale marcatore della persistenza d'antiche culture.

Molte sono le feste tradizionali che sono celebrate con ricette e menù tipici e nelle quali sono presenti le carni di diversi animali.

Come si fa a pensare al Natale senza il cappone, alla Pasqua senza l'agnello o alla festa della nascita di Giovanni Battista, il 24 giugno, senza i galletti di primo canto?

Nelle feste religiose di maggiore importanza sono presenti le carni di quasi tutti gli animali.

Quasi tutti, perché ne manca uno, il maiale, che tuttavia compare come protagonista in altre feste che chiaramente manifestano un'origine pagana, come il Capodanno, Carnevale, Ferragosto.

É pur vero che per il cristianesimo non vi sono animali puri o impuri, carni lecite o proibite, fin da quando, negli Atti degli Apostoli (Cap. 10, vv. 9 – 16) Pietro ha una visione nella quale la carne di ogni animale é dichiarata lecita, salvo per quella sacrificata agli Dei, in quanto parte di un banchetto al quale questi erano partecipi.

Tuttavia con il passare del tempo e con il persistere dei riti pagani, le carni di alcuni animali trovano uno spazio particolare proprio in questi riti, e tra tutti gli animali vi é in particolare il maiale.

Carni di animali per le feste religiose sono quelle dei diversi ruminanti, soprattutto bovini, ovini e caprini, mentre le carni delle feste pagane o laiche sono di altri animali e in particolare del maiale.

Non di rado tra feste religiose e laiche d'origine pagana vi sono rapporti di vicinato temporale, quasi d'equilibrio, come quello che si stabilisce tra Natale e Capodanno, Carnevale e Quaresima, San Giovanni e Ferragosto.

Feste con più o meno spiccato carattere o per lo meno origine pagana o la permanenza paganeggiante, con il maiale e la sua carne sono principalmente quattro: Capodanno, Quaresima, Ferragosto e le numerose Sagre della Porchetta.

La nascita di Cristo, a Natale, é celebrata con la carne bovina e non vede la presenza del maiale. Subito dopo la nascita di Cristo é celebrata la nascita del nuovo anno, con riti che vedono partecipe la carne suina e in particolare lo zampone. Un salume che nella sua forma richiama anche quella del piede del diavolo. Questo piatto di Capodanno, di solito é presentato con le lenticchie, per un rito pagano propiziatorio di grandi quantità di denari.

La lunga astinenza dalle carni che termina con la festa cristiana della

Pasqua che si celebra con carni di agnello o capretto, é preceduta dalla festa pagana del Carnevale, nella quale domina la carne di maiale fresca e diversamente cucinata, e anche quella a breve conservazione delle macellazioni invernali: salsicce, salamelle, salami e breve stagionatura e via dicendo.

Le feste dei raccolti vedono un'altra accoppiata che inizia con le feste del solstizio estivo dedicato a San Giovanni, e con le padellate di galletti di primo canto, essendo questo il segnale dato dal Santo Precursore sul prossimo arrivo di Cristo, il nuovo sole.

I raccolti agricoli terminano con le feste agostane nelle quali trovano posto i prodotti salumieri stagionati che sono associati alla frutta, iniziando dalle classiche accoppiate di prosciutto e melone e prosciutto e fichi. Il Ferragosto deriva dalle *feriae Augusti* (riposo di Augusto), festività istituita dall'imperatore Augusto nel 18 a. C. che si aggiunge alle antichissime festività che cadono nello stesso mese, come i *Vinalia rustica* o i *Consualia*, per celebrare i raccolti e la fine dei principali lavori agricoli. In quest'occasione, che il cristianesimo trasforma in Festa delle Madonna, nel parmense vi é anche un particolare salume, oggi ricuperato, la Mariola, che trae il suo nome dalla festa cristiana agostana.

Completamente pagane e con antiche radici, probabilmente anche etrusche, popolo dei grandi misteri religiosi, sono le consuetudini che si collegano alla porchetta, che non é una preparazione casalinga ma di piazza. La porchetta é tipica dell'Italia centrale e consiste in un maiale intero, svuotato, disossato e condito all'interno con sale, pepe, erbe aromatiche, e arrostito in forno. La porchetta é quasi d'obbligo nelle *merende in cantina*, caratteristiche delle zone di produzione vinicola e il suo consumo è ancora oggi favorito dai venditori ambulanti che si recano dov'è previsto un notevole afflusso di persone quali le feste paesane, le fiere, i mercati e altri raduni, confermando la sua connotazione laica e amplificata dalle numerose Sagre della Porchetta, tra le quali famosa é quella di Ariccia.

Carni di maiale e salumi suini, emblematici di antichi riti e feste pagane, trovano posto in un delicato equilibrio con le feste religiose cristiane nelle quali sono presenti le carni d'altri animali.

PESCE DI PENITENZA

Un'aragosta o una croccante frittura di triglie non sono certamente una penitenza, almeno per chi non é allergico o intollerante al pesce.

Per questo molti si chiedono in che cosa consiste la regola di non mangiar carne che per molti secoli la chiesa cattolica prescrive in molti giorni dell'anno, circa centocinquanta si dice. Una prescrizione anche avvalorata dalla paura dell'inferno per chi avesse trasgredito.

Molto diversa dall'oggi era un tempo la valutazione degli alimenti e in questo s'adeguavano anche le religioni che dettavano regole che oggi consideriamo "laiche".

In un periodo nel quale la carne era considerata "calda", stimolo agli amori, simbolo di potere, il pesce era invece "freddo" lontano da Venere, adatto a una vita di preghiera.

Nel passato vi erano anche stagioni nelle quali le carni erano abbondanti e altre durante le quali era necessario contenerne il consumo, impedendo l'uccisione di animali agricoli destinati alla riproduzione.

Al termine dell'autunno, quando le riserve alimentari per superare l'inverno sono completate, é saggio uccidere gli animali in eccedenza e mantenere solo quelli utili per la ripresa primaverile.

Da qui le feste religiose di passaggio tra autunno e inverno del Natale e inizio d'anno che terminano con quelle laiche di abbandono delle carni, carnevale o *carne vale* o carne ti saluto.

In attesa della nuova stagione segnata dall'equinozio di primavera e dalla festa religiosa della Pasqua, bisogna impedire che la fame popolare uccida e si appropri degli animali che dovranno assicurare la ripresa della vita primaverile.

Nei quaranta giorni della Quaresima più quelli della Settimana Santa niente carne calda, oltre a tutto invitante i peccati di Venere, ma pesci freddi e soprattutto al di fuori di una salvaguardia primaverile.

Nel medioevo carnivoro il mondo é rappresentato dalle carni che cuociono su gli spiedi che ruotano davanti ai grandi fuochi d'immensi camini.

Il distacco dal mondo si manifesta con un'alimentazione vegetariana che non evita il pesce.

Le comunità cristiane adottarono questo simbolo probabilmente per rievocare il brano evangelico in cui Gesù si rivolge a Simone dicendogli «μή φοβού ἀπὸ τοῦ νῦν ἀνθρώπους ἔση ζωγρῶν»: Non temere; d'ora in poi sarai pescatore di uomini (Luca 5, 10).

Come riporta Agostino d'Ippona ne La città di Dio, il termine greco Ἰχθύς è a sua volta l'acronimo delle parole 'Ιησοῦς Χριστός Θεοῦ Υιός Σωτήρ (Iesùs CHristòs THeù HYiòs Sotèr) Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore

Cristo stesso moltiplica pesci e pane per sfamare le folle accorse ad ascoltare la parola divina.

Quando vuole dimostrare la sua risurrezione, Cristo mangia pesce.

Uno dei più noti segni del potere divino di Cristo é la pesca miracolosa.

Infine vi é la trasposizione di Pietro da pescatore di pesci a pescatore d'anime.

Tornando al simbolo di un pesce stilizzato, formato da due curve che partono da uno stesso punto, a sinistra (la "testa"), e che s'incrociano quindi sulla destra (la "coda"), non bisogna dimenticare che la simbologia cristiana del tempo della persecuzione dei cristiani nell'impero romano (I - IV secolo) è molto ricca.

A causa della diffidenza di cui erano oggetto da parte delle autorità Imperiali, i seguaci di Gesù inventano nuovi sistemi di riconoscimento della loro appartenenza alla comunità senza destare sospetti tra i pagani.

Risalgono a questo periodo, tra gli altri, i noti simboli del *chi-rho*, dell'ancora e del pesce, adoperato come segno di riconoscimento: quando un cristiano incontra uno sconosciuto di cui ha bisogno di conoscere la lealtà, traccia nella sabbia uno degli archi che compongono l'*ichthýs*. Se l'altro com-

pleta il segno, i due individui si riconoscono come seguaci di Cristo e possono fidarsi l'uno dell'altro.

Il pesce del passato é a buon mercato e spesso di libera cattura, diversamente dalle carni.

Basta pensare anche a quello salato o seccato, primo tra tutti il baccalà e lo stoccafisso, che durante il lungo periodo invernale aiutarono la sopravvivenza di molte popolazioni.

QUANDO UN POVERO MANGIA UN POLLO...

Quando un povero mangia un pollo, o é ammalato il povero o malato il pollo, recita un antico e saggio proverbio contadino, quando la povertà é molto diffusa, quanto le malattie dell'uomo e degli animali.

Il pollaio é un bene prezioso e la resdora che lo amministra é molto attenta, seguendo anche il proverbio secondo il quale *meglio un uovo oggi che una gallina domani.*

Di solito si mangiano solo i galletti maschi eccedenti, qualche cappone e le galline vecchie, a fine carriera di ovaiole. Se i galletti finiscono in padella, capponi e galline sono destinati alla pentola da brodo, e il tutto solo nelle grandi occasioni festive.

Qualche capo pregiato é riservato al padrone della terra o serve per ingraziarsi qualche persona importante, come i capponi che Renzo Tramaglino dei Promessi Sposi porta all'avvocato Azzeccagarbugli.

Per i familiari, l'unica occasione importante fuori dalla festa, é una malattia, quando per l'ammalato si prepara anche il pane bianco.

L'hanno messo a pane bianco, é una perifrasi o eufemismo che nel meridione d'Italia é sussurrata per indicare una persona sul letto di morte, o quasi.

Il malato ha mangiato il brodino é invece un altro detto del passato, che indica un miglioramento dell'ammalato, e ricorda le virtù corroborative, dietetiche e forse magiche del brodo nella medicina tradizionale.

Solo miti o vi é anche qualche realtà per le virtù medicamentose del brodo?

La moderna ricerca sembra confermare le antiche credenze sul brodo, nel quale i peptoni che derivano dalla scissione delle proteine hanno un potere di regolazione delle attività digestive, mentre taluni acidi grassi, come l'acido linoleico coniugato (ALC) stimola l'immunità che contrasta le infezioni.

Meno note ai più, o solo come paura, sono le malattie dei polli, e tra queste l'influenza aviaria, recentemente salita agli onori della cronaca giornalistica.

Le malattie dei polli sono un dolore per la resdora, ma al tempo stesso una malcelata gioia di chi in famiglia gode di una insperata imbandigione di carni di polli e galline.

Un'esperienza che ho avuto l'avventura di provare almeno due volte tra il millenovecentotrentacinque e il millenovecentoquarantacinque.

In un regime di sanzioni economiche e di guerra il governo allora al potere incrementa la pollicoltura nazionale e accanto agli orti di guerra si diffondono i piccoli allevamenti fami-

liari, anche in città. Un periodo nel quale le conoscenze sulle malattie dei polli sono ancora rudimentali e non vi sono efficaci sistemi di prevenzione e cura.

In voga, ma di scarsa efficacia, la pratica di mettere nell'acqua di bevanda qualche goccia di tintura di iodio, o di un disinfettante all'ipoclorito di sodio, l'allora celebre Amuchina.

Più efficace la pratica della resdora che ogni mattino osserva attentamente i suoi polli.

Quando vede un pollo o una gallina triste, con le ali abbassate (fa carrozzino, sentenzia), con un poco di diarrea o se emette striduli suoni al posto di un vigoroso chicchirichì o di un suo normale verso, tira subito il collo all'animale, avendo premura di dissanguarlo accuratamente.

All'inizio della malattia l'animale é ancora in carne e in buono stato. Una sua rapida eliminazione dal pollaio riduce i rischi di diffusione della malattia. Un buon dissanguamento e la tradizionale e spesso prolungata cottura eliminano ogni anche lontano rischio per chi mangia l'animale.

Ovviamente diverso sarebbe alimentarsi di un animale morto!

In quest'occasione polli e galline compaiono sulle tavole contadine, con la sia pur nascosta gioia dei commensali.

Fino a pochi decenni fa si ritiene anche che troppo grandi sono le differenze tra polli e uomini, perché vi possa essere un passaggio di infezioni. Inoltre le malattie hanno nomi diversi.

Se l'uomo ha l'influenza, il pollo ha peste aviare o la laringotracheite.

In tempi a noi più vicini ci si accorge che queste malattie sono causate da virus non solo simili, ma in un certo senso interscambiabili.

Nel frattempo siamo diventati ricchi, non conosciamo più gli allevamenti di animali e di conseguenza scoppia la paura della influenza aviare!

Una paura alimentata anche dal ricordo o dalla rievocazione delle decine di milioni di morti causati all'inizio degli anni venti del secolo scorso dall'influenza denominata spagnola,

Diventando ricchi, i poveri mangiano il pollo quando stanno bene, perché é la carne meno costosa.

Gli ammalati, da parte loro, oggi non mangiano più polli, ma più o meno sofisticate diete.

Quando un povero mangia un pollo, o é ammalato il povero o malato il pollo é un proverbio irrimediabilmente perduto e che resta solo nel rimpianto di un tempo passato.

IL PIACERE DEI MITI

L'alimentazione umana, ieri come oggi, é intessuta di miti e leggende, idee e racconti fantastici che identificano spesso e narrano le origini, le vicende, la storia, l'identità di un gruppo sociale.

Il mito, spesso in forma di racconto e anche di oggetti e pratiche, tenta di dare una spiegazione alle forze reali o solo immaginate che regolano la natura, i fenomeni e le leggi della vita: la nascita, la crescita, la morte, e in quest'ambito il cibo in tutti i suoi aspetti, determinandone l'uso e il significato.

Caratteristica del mito è la presenza, sotto diverse forme del divino, di racconti di magia con elementi interconnessi di verità e di religiosità, di tipo fideistico e laico, senza una divinità definita o definibile, ma di tipo ideologico quasi panteista, identificata nella natura, vita, salute.

Questo spiega come i miti alimentari connessi alle antiche religioni pagane sono passati a quelli delle feste cristiane, mentre i movimenti di pensiero fideistici laici, come l'antico misterioso pitagorismo, siano transitati nei moderni movimenti dell'ecologismo, tutti permeati di credenze e miti, anche alimentari, che si rivelano e si esprimono in manifestazioni di tipo biologico, animalista, vegetariano, vegano e crudista.

I miti non possono scomparire, ma solo trasformarsi e sostituirsi, perché sono storia vera, aderente alle tradizioni del gruppo di appartenenza, e al tempo stesso hanno una loro sacralità, poiché in essi vi si riconoscono tutti coloro che partecipano alle stesse emozioni.

Interpretando e dando soddisfazione alle emozioni più profonde e inconsce, e per la loro dimensione religiosa, i miti sono importanti se non necessarie occasioni di piacere.

Il piacere dei miti emerge e diviene manifesto quando forniscono spiegazioni su significati profondi che danno sicurezza psicologica.

Significati che non importa siano veri per altri piani di conoscenza, come quello scientifico - sperimentale, perché ognuno dei molti piani nei quali si struttura la conoscenza umana ha i suoi criteri d'accettazione e quindi di verità.

Il piacere del mito sta nella memoria, che si rende concreta nella tradizione, anche dei cibi e delle loro trasformazioni in cucina e in tavola.

Il piacere del mito é forte soprattutto quando, dopo averlo rispettato e compiuto, dà la certezza di aver ben operato e rende soddisfatti, sicuri e tranquilli.

ACQUA DEL BUON CAFFÈ

Il caffè e la pizza a Napoli sono diverse da ogni altro luogo. Un'opinione diffusa o soltanto un mito?

Oggi sappiamo che l'opinione generale aveva ragione.

Recenti ricerche avvalorano l'idea che la qualità del caffè dipende anche dall'acqua e si attende che si affronti anche lo stesso per la pizza, il pane e altri alimenti, in una nuova e più l'ampia visione della loro tipicità e del loro legame con il territorio, nel quale l'acqua ha certamente il suo ruolo.

Per questo, quando un secolo fa i giapponesi pensano di produrre nel loro paese birra e whisky, cercano di creare nel loro paese un'acqua con le stesse caratteristiche di quella tedesca o scozzese.

L'acqua non é soltanto un solvente inerte, incolore, insapore e inodore, ma nelle condizioni normali ha una somma di caratteristiche fisiche e chimiche che la tramutano in un ingrediente, molto importante per la qualità finale.

Fermandoci al caffè, a prima vista si potrebbe quindi ritenere che l'acqua migliore per fare un buon infuso sia un'acqua purissima, come quell'ultrafiltrata, distillata, deionizzata o oligominerale, ma non é così.

A questo punto bisogna ricordare che oggi, nel caffè espresso, l'acqua è usata sotto pressione (9 bar) e ad alta temperatura (90°) perché così si riesce ad estrarre la giusta quantità di sostanze oleiche, aromatiche ed i "*body producer*", ovvero quelle sostanze che realizzano la magia dell'espresso e che consentono il formasi della crema. Per realizzare tutto questo é necessaria un'acqua che contenga una discreta quantità di sali minerali senza che la percezione gustativa arrivi ad un sapido marcato.

Le caratteristiche dell'acqua che condizionano la qualità del caffè sono di tre ordini.

Prima di tutto un'acqua con il cloro non darà mai un buon caffè, non solo per il sapore, ma perché i composti di cloro hanno un forte potere ossidante, che si sviluppa soprattutto a caldo, agisce sui grassi e sulla formazione della crema.

Nell'acqua devono mancare altri caratteri negativi, come l'ammoniaca, composti solforati e ferruginosi, molecole con odori derivati da alghe o muffe e simili. I composti solforati, in particolare, incidono sulla percezione degli aromi di tipo floreale e di frutta, deprimendo quindi importanti caratteri sensoriali dell'infuso.

Importante per la qualità finale del caffè é la durezza dell'acqua, causata dai sali di calcio e magnesio, che ne causa anche il carattere alcalino (non acido).

In modo molto schematico, la durezza totale di un'acqua é la somma della durezza permanente e della durezza temporanea. La prima é in gran parte dovuta a sali di solfati, che non precipitano con il riscaldamento, mentre la seconda ai carbonati e bicarbonati che precipitano, causando le ben note incrostazioni che riducono l'efficienza delle macchine da caffè espresso.

Le più recenti ricerche di analisi sensoriale che considerano l'aroma, il

sapore e la sua persistenza orale, la qualità e la consistenza della schiuma, la capacità di esaltazione delle caratteristiche organolettiche delle diverse qualità di caffè dimostrano l'importanza dei sali di alcuni minerali, soprattutto di calcio.

Un'elevata durezza dell'acqua, d'altra parte, migliora la qualità del caffè, perché il calcio gli conferisce corposità, sciroppositá e una crema elastica e stabile.

Il calcio, infatti, favorisce la formazione di un reticolo proteico che, quando il caffè scende nella tazzina, ingloba i grassi e i colloidi glucidici. Lo stesso reticolo proteico, giunto nella tazzina, per il suo basso peso specifico e sotto l'azione della anidride carbonica contenuta nell'infuso, sale in superficie formando la crema che contiene anche i grassi che danno aroma all'infuso.

Nelle macchine da caffè espresso che producono centinaia o migliaia di tazzine e nelle quali la precipitazione di sali calcio é un grave inconveniente, si usa acqua addolcita sostituendo il calcio con il sodio, e quindi un'acqua acida che d'altra parte ha una certa aggressività sui metalli, in buona parte ovviata dall'uso di acciai inossidabili.

Comunque, un'acqua con poco o senza calcio, acida, fornisce caffè di scarso sapore, "vuoti", con poca crema, scarsamente elastica.

I migliori caffè si ottengono con acque mediamente dure, alcaline (non acide), ma con poco o prive di sali di magnesio di sapore amaro.

Oggi questo é possibile usando, nelle macchine per caffè dei bar, dei filtri speciali che tolgono all'acqua le sostanze indesiderate (cloro ecc.), esercitano una protezione anticalcare e contemporaneamente ostacolano l'acidità con metalli alcalinoterrosi come il sodio e il potassio, producendo un'acqua che é in parte aggiunta a quella dell'acquedotto, opportunamente filtrata su carboni attivi per ridurre i cattivi odori.

Per il caffè di casa, sia espresso sia moka, è preferibile utilizzare l'acqua dell'acquedotto correttamente filtrata, eliminando le impurità in sospensione, il cloro e riducendo in modo controllato la presenza dei sali minerali. Questo é possibile lasciando decantare l'acqua in un vaso aperto, in frigorifero, in modo da far scomparire il cloro.

In alternativa usare un'acqua oligominerale che abbia un discreto residuo fisso, normalmente indicato in etichetta, e valutabile con una degustazione personale.

Tutto questo per un caffè che sia soprattutto una esperienza di gusto!

ACQUA DI VITA

Gli antichi, che pur conoscono il vino, la birra e altre bevande fermentate, nulla sanno dell'alcole e dei superalcolici.

Processi naturali in grado di produrre sostanze contenenti alcole esistono sul nostro pianeta da milioni di anni, e la natura da tempi immemorabile conosce quello contenuto in taluni ali-

menti, che piacciono anche agli animali.

La presenza nell'uomo di un gene che codifica l'enzima alcol-deidrogenasi, destinato all'utilizzo dell'alcole come fonte di energia, fa pensare che da molto tempo, la nostra specie e i suoi antenati conoscono l'alcole, ma non abbiamo notizie a conferma di questa ipotesi. A tutt'oggi dobbiamo ritenere che fino a dieci mila anni fa il consumo di alcole da parte dell'uomo sia stato fortuito ed episodico.

Come attesta il suo nome, l'alcole é una scoperta, anzi un'invenzione, degli alchimisti arabi, che cercano l'essenza della vita nei liquidi che in modo misterioso vivono, come nelle fermentazioni delle frutta e in particolare dei datteri e dell'uva, esalando un magico spirito.

Da qui la denominazione di acqua di vita e di spirito.

Nel XIII secolo, sempre per merito degli alchimisti, inizia a diffondersi la distillazione, probabilmente già usata dagli antichi egizi in modo rudimentale e poco efficace.

Nel mondo mediterraneo, l'alcole e l'acqua di vita, o acquavite, ottenuti con la distillazione del mosto fermentante, delle vinacce e del vino, diviene un presidio medico. L'ebbrezza alcolica é quasi l'unico soporifero per i dolori ed è usata come primordiale anestetico negli interventi chirurgici.

Ben presto ci si accorge che nell'alcole si sciolgono sostanze insolubili nell'acqua e l'alcole diviene un nuovo mezzo di ricerca alchemica.

Il procedimento di un'efficace distillazione, scoperta dagli alchimisti islamici dell'VIII secolo della nostra era, consente di superare la barriera del sedici per cento di gradazione alcolica, causata dalla non tollerabilità dei lieviti nei confronti di una concentrazione superiore, e apre le porte al consumo dei superalcolici.

I distillati alcolici sono stati definiti *aqua vitae* (acqua della vita), che è lo stesso significato del gaelico *uisge beatha*, da cui prende poi la denominazione whisky.

Acqua e vita inevitabilmente conducono a un unico santo protettore, che non può essere altro che Giovanni il battezzatore.

Se con il battesimo d'acqua si salva l'anima, quello con l'acqua di vita può salvare il corpo.

L'acqua di vita può essere rafforzata dal frutto di una pianta dal legno forte e duraturo, la noce. Per questo, in coincidenza con il solstizio estivo, quando si festeggia San Giovanni, le noci raccolte con riti particolari, servono per la produzione di uno dei più antichi, popolari e diffusi superalcolici fortificanti italiani: il nocino.

L'alcole, sotto diverse forme, possiede attività psicoattive, diverse secondo la dose, e dalla ebbrezza giocosa si passa alla più nera tristezza, fino alla morte.

L'alcole é un'arma a doppio taglio che dev'essere controllata.

Per questo, fin dalle sue origini il vino, e anche altre bevande alcoliche, sono soggette a regole d'uso che riguardano l'età, il sesso e lo stato sociale.

Interdetto ai bambini e non ben visto per le donne, che mal lo sopportano anche per una ridotta presenza dell'enzima alcol-deidrogenasi, l'alcole é la bevanda dei maschi.

Di fronte all'alcole vi é anche una divisione di classe, sociale e economica. Se taluni liquori sono identitari di un'alta classe sociale, come Cognac, Brandy, Wiskies, altri come le grappe di un tempo sono tipiche di basse classi sociali.

Ora le carte si stanno mescolando e vi sono grappe monovitigno che nulla hanno d'invidiare nel confronto a taluni Cognac o Rhum.

CARNI BIANCHE O ROSSE ORIGINE E FINE D'UNA IDEOLOGIA

Carni bianche e carni rosse, mangiare in bianco: chi non ha sentito parlare?

Chi non ha avuto dubbi?

Il petto di pollo è carne bianca, la carne di cinghiale è rossa, ma come classificare la carne del moderno maiale, ad esempio quella di un roseo prosciutto cotto?

Il riso all'inglese, condito con solo olio, è mangiare in bianco, ma l'aggiunta di un poco di pomodoro fresco lo trasforma in mangiare in rosso?

Perché mangiare in bianco fa bene, mentre mangiare in rosso, dicono, fa male?

É questione di colesterolo, oppure di lunghe cotture che generano colori scuri, ma anche veleni quali le acroleine, i grassi ossidati e via dicendo?

l pane bianco privo di fibra, il vino bianco scarso dei benefici polifenoli non sono forse meno salutari dei corrispondenti pane scuro e vino rosso?

Gli interrogativi potrebbero continuare, ma non risolvere una situazione tutt'altro che chiara e che sembra perdurare, nonostante che inizi da una ideologia che ha almeno cinque secoli.

Nel quadro dei colori in cucina ed in alimentazione, da molti secoli si era formata una teoria puramente speculativa, oggi diciamo una ideologia, che trovò la sua più completa e precisa codificazione nel 1489, quando Marsilio Ficino, un filosofo alchimista, pubblica una dedicata a Lorenzo de Medici.

Nel primo volume, Ficino tratta dai quattro umori presenti nel corpo umano e dal cui equilibrio, secondo un'antica credenza, deriverebbe un perfetto stato di salute.

Uno di questi umori, la bile nera o atrabile (latino) o melancolia (greco), aumenterebbe nelle persone di studio e soprattutto con il lavoro intellettuale, causando molte malattie, non ultima una melanconia mortale.

La bile nera, che si formerebbe dal sangue, quasi come un deposito, è fredda, secca, con una natura simile alla terra (uno dei quattro elementi del cosmo, assieme ad acqua, fuoco aria).

Per un buono stato di salute, bisogna eliminare l'eccesso di bile nera e contrastarlo con un'adatta alimentazione.

É intuibile come l'ideologia, ben esposta da Ficino, abbia fatto presa sugli intellettuali dell'epoca e in particolare sui medici, che trovavano una chiave interpretativa di molti, se non tutti i mali dei loro signori, e la via applicativa per una loro cura e prevenzione.

Sulla teoria della bile nera sorsero idee che non sono ancora scomparse: persone giudicate “biliose”, “melanconiche”, divenire “verdi dalla bile” e via dicendo.

Il metodo migliore di cura, secondo Ficino e i medici che l’hanno seguito, era l’eliminazione della bile nera: salassi e soprattutto purganti, ma anche trattamenti “depurativi”, che erano seguiti fino a poco tempo fa, in modo particolare in primavera.

Per la cura e la prevenzione, i medici prescrivono diete che escludono tutto ciò che è nero, secco, duro, acre, bruciato.

E’ invece benefico e preventivo l’inverso: quello che è bianco, morbido.

Lo stesso Ficino giudica adatti tutti i cibi lattiginosi, come il latte, i formaggi freschi, le mandorle dolci, la carne di uccelli, polli e capponi, quella dei capretti ed altri piccoli nutriti con il latte della madre, le uova fresche, il cervello ed il midollo di animali giovani, il vino bianco leggero.

Sono anche benefici la frutta fresca, l’olio vegetale, il riso e la carne di taluni pesci bianchi, come il merluzzo.

Su queste linee i cuochi dei signori sviluppano una serie di piatti di cibi “bianchi” che trovano il culmine nel “biancomangiare” o mangiare in bianco.

Una ricetta italiana del XV secolo riporta il seguente *albus cibus*.

“Riso pestato nel mortaio e ridotto in farina; carni di giovani animali ben cotte nel latte, tagliate finemente; farina d riso ed il tutto bollito”.

Altre ricette erano il cappone in bianco presentato con salsa di mandorle dolci, il merluzzo in salsa bianca, il pesce bianco bollito con le mandorle.

In modo particolare la triade riso, latte e mandorle s’accompagna alle carni bianche di pollame, giovani animali da latte e pesce. La cottura deve rispettare il colore bianco: permessa la bollitura e rigorosamente bandita la cottura arrosto e la frittura.

Il biancomangiare o mangiare in bianco si diffonde il tutta Europa, in tutte le regge e palazzi, case nobiliari e della buona borghesia, perché è la cucina degli intellettuali, uomini e donne.

Due sono le versioni, una di grasso (polli e altri animali), l’altra di magro (pesce, ma anche rane).

Siccome bianchi, alcuni cibi hanno un gran successo e tra i tanti, oltre al già citato riso, il latte di mandorle e la pasta di mandorle (marzapane), l’orzata e via dicendo.

Con Ficino, distinzioni tra carne e pesce, tra uccelli e mammiferi sono sperate da una nuova categoria: bianco e scuro (rosso o più o meno nero).

Una nuova categoria che è anche sociale, perché il mangiare in bianco è per chi pensa, mentre il mangiare in rosso è per chi fatica fisicamente.

L’ideologia ha successo anche per la sua semplicità e la troviamo fin quasi ai giorni nostri.

Il pomodoro, ad esempio, usato nei sughi, è senza dubbio rosso e scuro ed è il simbolo di una cucina povera per contadini.

Da qui anche una certa difficoltà a conquistare l’alta cucina destinata agli intellettuali.

Di recente l’ideologia del mangiare in bianco è stata giustamente abbandonata dalla medicina.

Una classica malattia degli intellettuali e dei manager, l'ulcera gastrica, imputata erroneamente allo stress, era trattata anche con il mangiare in bianco, ma senza apprezzabili risultati che, invece, si sono ottenuti quando, riconosciuta un'origine infettiva della malattia, questa è stata curata con adatti antibiotici. In modo analogo è avvenuto per tante altre malattie.

In alimentazione resta ancora l'anacronistica distinzione tra le carni bianche e rosse, quando si sa che alla diversità di colore non corrisponde una significativa differenza nutrizionale.

Più importanti, per la gastronomia, sono altre caratteristiche delle carni, ad iniziare dal contenuto di grasso, connettivo e via dicendo.

CUCINA DEI MONASTERI

Cucina dei monasteri, un mito antico che si perpetua.

Antico, quando il popolo medievale immaginava i monasteri come il luogo dove il cibo non mancava, e aveva ragione.

Mito moderno, di chi ritiene che la cucina dei monasteri, durante il medioevo, sia stata se non l'unica, la principale via di conservazione delle tradizioni della cucina antica, dimenticando il ruolo della cucina nobile, ad esempio descritta nei ricettari attribuiti a Federico II, e la cucina della nascente borghesia.

Un mito, perché i monasteri non sono gli eremiti, i cenobiti e i conventi e non é possibile identificare un'unica cucina per comunità religiose diverse anche per regole, e con cucine che cambiano con i luoghi e si modificano nel corso dei molti secoli del medioevo.

Un mito perché poco sappiamo di queste cucine, lasciando ampio spazio all'immaginazione che si può costruire su singoli documenti.

Un fatto é abbastanza chiaro, quello che il rapporto dei monaci con il cibo, in generale e al di fuori di degenerazioni dottrinali, ha rigidi regolamenti.

Secondo i valori simbolici cristiani, il convento é il luogo dove il piacere alimentare cede alla regola che la ricerca della perfezione spirituale passa attraverso una stretta disciplina alimentare, ridotta al minimo, nella quale il cibarsi arriva alla negazione, con le astinenze e i digiuni per mortificare il corpo e innalzare lo spirito.

Non manca tuttavia chi ricorda che il Signore pretende misericordia e non sacrificio, come tramanda un memoriale scritto l'1 agosto 1246 nella *Legenda Trium Sociorumm.*

"Avvenne che una notte dormendo li frati, gridò forte uno delli frati e disse: Io muoio di fame. Et Levandosi il beato Francesco subito fè porre la mensa, et come huomo di charità et discrezione mangiò con lui, acciocchè lui non si vergognasse mangiar solo, et di sua volontà. Et etiandio tutti gli altri mangiarono. Et poiché hebbero mangiato, disse il beato Francesco ai frati: Frati miei, cosi dico a voi, che ciascuno consideri sua natura et dia al suo corpo la necessità sua acciocchè possa servire allo spirito: perciochè dal so-

perchio mangiare, che ne noce al corpo et all'anima, noi siamo tenuti a guardare; cosi etiandio dalla soperchia astinentia; perciochè il Signore vuole la misericordia et non il sacrificio".

Diversi sono i motivi per ritenere che la cucina italiana e europea, e le regole della tavola, hanno una non secondaria origine nei monasteri e nelle abbazie medioevali dove ospitano le prime comunità che hanno anche una la funzione di ospedale e di ricovero e in questa prospettiva si occupano del senso e dello scopo dei cibi.

Al modello culturale barbarico di cibi, cucine e tavola ricche, abbondanti e con uno sfarzo che deve magnificare la ricchezza e la potenza del signore e della sua casata, si contrappone quello religioso della privazione alimentare.

Privazione non é assenza, ma volontaria astensione di ciò che si possiede.

Per questo, non é un paradosso che il mondo monastico ha grande attenzione al cibo, alla sua produzione e reperimento, a un'oculata organizzazione e gestione del regime alimentare e la privazione presuppone la disponibilità dei beni di cui privarsi, con la loro destinazione ad altri fini e soprattutto diventando un mezzo di dominio del proprio corpo e delle sue passioni.

Scopo della rinuncia al cibo, il più semplice ed immediato, é la mortificazione del corpo che, con la sua materialità, ostacola l'elevazione dello spirito verso Dio.

Senza dubbio importante é la cucina dei monasteri medievali, e la relativa educazione alla tavola, perché si occupano del senso e dello scopo dei cibi e della loro funzione salutare, svolgendo anche funzioni di ospedale e di ricovero, fornendo assistenza, consiglio e aiuto ai poveri, ai viandanti e ai malati.

Per questo i monasteri in tutte le loro forme hanno dispense ben fornite dalle proprietà terriere e dalle decime e tributi che sono loro pagati.

Inoltre i monasteri hanno continui rapporti con le famiglie nobili nelle quali eredita solo il primogenito e gli altri spesso entrano nella vita monastica, dove sono rallegrati anche con il cibo.

Nei monasteri la nobiltà fornisce abati e badesse, mentre la cura dei campi, delle cantine e delle stalle é dei monaci e delle monache che provvedono a cucinare con ricette e indicazioni dietetiche trasmesse oralmente o trascritte da vecchi manoscritti.

Nascono così le prime raccolte di ricette, o meglio brevi appunti, oppure lettere, con testi non sempre facilmente comprensibili e interpretabili.

I monasteri, nei loro ricoveri e ospizi, dovendo dedicarsi anche alla cura degli ammalati, hanno sempre una sia pur piccola farmacia dove conservano spezie esotiche e erbe medicinali locali, coltivate nell'orto e nell'erbario del monastero o convento.

Attraverso i monasteri, le erbe aromatiche e le conoscenze dei loro effetti salutari entrano progressivamente nella cucina quotidiana e alla fine si crea la consuetudine di condire i cibi con queste erbe.

Alimento base dei monasteri é una pappa o polenta di farine, grani di piccoli cereali (miglio e scagliola) e leguminose (lenticchie, fave, ceci, lupini), erede della *puls* e delle *pultes* romane.

In generale, tenendo anche conto dello stile di vita attiva dei monaci, che seguono il precetto *ora et labora,* e che non vi é un riscaldamento dei locali, la loro dieta oggi appare pesante e sostanziosa, il grasso e il lardo sono abbondanti, non mancano i legumi, le verze, i cavoli e le rape, tutti ingredienti importanti.

Le carni soprattutto d'animali selvatici sono alla base della cucina nobile medievale, ma nei monasteri, se non bandita è rara. Quando é presente, la carne proviene da piccoli allevamenti e i boschi forniscono quelli dei maiali selvatici o cinghiali ed é soprattutto destinata agli ammalati e all'alimentazione degli ospiti e pellegrini, esonerati dalle diete ferree e digiuni imposti dal calendario

Non mancano le carni conservate con il sale, secondo metodi già noti agli Etruschi e ai Romani. Gli insaccati più diffusi sono i cervellati che contengono cervello, fegato e interiora, spesso mescolati a formaggio, e i prosciutti conservati con l'affumicatura delle cappe della cucina.

Importante nella dieta dei monasteri é il pesce, quasi esclusivamente d'acqua dolce, che ha un valore simbolico e é permesso nei numerosi giorni d'astinenza dalle carni, circa centocinquanta l'anno.

Nei territori adatti alla coltivazione della vite, nelle cantine dei monaci si producono molti vini e tra questi quello da messa.

I buoni vini che si trovano sulle tavole dei monasteri finiscono anche su quelle dei benestanti, mentre nella vita quotidiana del popolo il vino é annacquato e aspro, in parte trasformato in aceto.

Per correggere i vini difettosi non mancano quelli cotti o speziati. Il vino é considerato un alimento e compare nella dieta giornaliera nella misura anche di uno, due e più litri a testa.

Raramente in Italia, ma quasi sempre nell'Europa centrale e settentrionale più che vino i monasteri producono birra e sidro.

Nei monasteri, nelle occasioni importanti il pane é arricchito con frutta secca, miele e anche spezie, in quanto la cucina medievale predilige il gusto dolce-salato e piccante.

Una tradizione che dà origine ai dolce al miele, il pane di pere, ai dolce di frutta e al panpepato.

Di norma i monaci mangiano due volte il giorno, ma il mercoledì e venerdì una sola volta. A questa restrizione di parziale digiuno si accompagnano anche le restrizioni qualitative dei cibi, prima tra tutte quella della carne.

Il digiuno si estende anche a interi periodi dell'anno: la Quaresima, la seconda metà di Settembre (digiuno *regularis*) e l'Avvento.

In alcuni periodi dell'anno come Natale, Pasqua e la Pentecoste, i monaci ricevono un maggior numero di piatti.

Tutte queste restrizioni, riguardavano soltanto i monaci, ma non é che i contadini e la popolazione comune, per non parlare dei poveri, abbiano un'alimentazione buona e abbondante, e si devono accontentare di polente di piccoli cereali e leguminose, rape, cavoli e altri vegetali cotti nell'acqua e pane.

Il pane é di mistura, una focaccia di farina integrale macinata grossolanamente di farro, segale, orzo, avena e

mangiata solo a volte con il latte, formaggio o uova.

Le fette di pane sono utilizzate anche come una specie di piatto per pietanze e per assorbire i cibi liquidi.

Le feste sono celebrate anche a tavola e in un monastero un menù del XII secolo vede come primi piatti pappa di miglio, brodo speziato con verdure, zuppa di uccelli con zenzero, noce moscata e pepe. Seguono le carni con lombo di cervo, fagiano di monte, pernici, tortore con prugne arrosto e i pesci con lamprede, temoli e luccio con chiodi di garofano, cannella e brodo al pepe. Infine mele cotogne con miele, melone con menta, vino e pepe.

Nei monasteri e conventi il cibo é consumato in comune, nel refettorio, una sala riservata allo scopo, in silenzio e spesso ascoltando una lettura edificante, con funzione di ricordare i precetti spirituali, dietetici e comportamentali connessi al cibo. Un ambiente non di rado decorato con affreschi in tema con il cibo, l'Ultima Cena evangelica in primo luogo.

Durante il medioevo e anche successivamente, i monasteri sono luogo di scambio di informazioni e di contatto tra classi aristocratiche e popolari, anche per quanto riguarda il cibo e la cucina.

In questi luoghi d'innalzamento dello spirito e di digiuni, sono stati trascritti e conservati libri di medici a che trattano anche di cucina, perché il cibo é visto soprattutto nei suoi aspetti salutistici curativi e preventivi.

Attraverso i rapporti tra religiosi e popolani, tra coloro che lavorano nelle abbazie e nei monasteri e coloro che li conducono, nei ceti popolari inizia a farsi strada la cultura del cibo e delle ricette, un termine comune alla medicina e alla cucina.

In questo modo si spiega la diffusione tra il popolo, poco incline alla lavorazione delle pietanze, di complessi piatti dei giorni di festa.

Sono i frati e le monache che forniscono le ricette, i monaci raccolgono e scrivono le semplici ricette che dei contadini e dei popolani facevano.

Pur senza enfatizzare il ruolo della cucina dei monasteri, le molte condizioni ora accennate, portano a credere anzi ad affermare che la cucina dei cibi e la relativa educazione a tavola hanno avuto un importante impulso tra le mura dei monasteri e delle abbazie.

EQUIVOCI GASTRONOMICI

La cucina parmigiana e non da oggi ha un'alta considerazione per la sua qualità e tipicità, ma anche di notorietà che le derivano ancora da alcuni equivoci che in fondo le sono giovati, almeno come popolarità.

Un equivoco antico, la torta parmesana, e un altro moderno la parmigiana di melanzana e altre verdure.

Torta parmesana.

La *torta parmesane* (a volte storpiata in *parnesanam*) è un "pezzo forte" della gastronomia medievale, già descritta in quello che può essere considerato il primo trattato di cucina italiana, il *Liber di coquina* della prima metà del XIII secolo (circa 1240).

Un libro che, come fa rilevare Anna Martellotti[28], è evidentemente da riportare ad un programma di ricerca scientifica del grande imperatore Federico II, *stupor mundi*.

Si tratta di una complessa e fastosa composizione gastronomica a base di polli, carni di maiale, prosciutto, formaggio, uova ed altri alimenti, a loro volta preparati e confezionati sotto forma di ravioli bianchi e verdi ed insaccati, pasta cotta sul testo e poi bollita, erbe aromatiche, mandorle, datteri, spezie, zafferano ed altro.

Il tutto serve a confezionare un pasticcio a più piani, almeno sei, ognuno costituito da una sfoglia di pasta e da uno strato con una delle predette preparazioni: in uno strato le carni di pollo, in un altro salsicce e formaggio e via dicendo. Il tutto é infine coperto da uno strato di pasta e, dopo essere cotto tra due testi con sopra e sotto delle braci, é presentato *coram domino cum magna pompa*.

Non si esclude che questa opulenta costruzione gastronomica sia stata preparata anche in qualche palazzo di Parma, ma non in misura tale da poter darle il suo nome.

Allora, in tutto questo, Parma cosa c'entra?

Dal punto di vista della gastronomia quasi certamente nulla, ma non per quanto interessa la forma e la struttura.

Infatti la costruzione di una torta rotonda a più strati ricorda la parma, il leggero scudo rotondo della cavalleria, che secondo le più recenti interpretazioni ha contributo a dare alla città il nome che oggi ancora porta, in quanto i Romani fondando questa colonia vollero che fosse uno scudo contro le popolazioni liguri non ancora sottomesse.

Diversamente dal pesante e rettangolare scudo metallico della fanteria, lo scudo della cavalleria era rotondo e costituito da più strati di duro cuoio, di solito ottenuto dalla pelle dei cinghiali, abbondanti in tutta Italia ed anche nei territori settentrionali e parmigiani.

È comunque indubbio che la denominazione di *parmesana* di una fastosa e importante preparazione gastronomica ha contribuito a diffondere un'idea di una cucina parmigiana d'alto livello.

Parmigiana di melanzane e altre verdure.

E cosa dire allora delle diverse parmigiane di verdure, iniziando da quella di melanzane?

Anche in questo caso l'etimologia non è facile.

La *parmigiana* per eccellenza è oggi quella di melanzane, ma sempre più di frequente il termine è anche riferito a preparazioni a base di ortaggi affettati e disposti come le scalette di una finestra persiana per formare strati alternati con altri ingredienti.

Il dizionario Devoto-Oli definisce il termine come segue: "cucinare alla maniera dei Parmigiani, ovverosia degli abitanti della città di Parma, vuol dire cucinare vegetali a strati".

La stessa etimologia è proposta dal "Dizionario etimologico" Cortelazzo-Zolli, che fa risalire la comparsa del termine *parmisciana*, riferito alla pietanza di melanzane fritte cotte al forno,

[28] Martellotti A. – I Ricettari di Federico II – Leo S. Olschki Editore, Firenze, 2005.

a prima del 1440 in S. Prudenziani.

I parmigiani però sanno che nel passato non vi erano ricette di parmigiane di verdure e tanto meno di melanzane.

In modo più corretto, il termine parmigiana deriverebbe invece dalla parola siciliana *parmiciana*, con cui sono chiamate le liste di legno che compongono una finestra persiana, forma richiamata dalla disposizione a strati sovrapposti delle fette di melanzana fritte[29].

Vi é anche da dire che il termine più corretto sembra essere quello di *palmigiana*, riferendosi alla palma della mano posto a livello delle sopracciglia per riparare la vista dai cocenti raggi del sole.

È comunque da rimarcare il fatto che in molti libri di cucina stampati tra il 1600 ed il 1800, tra i quali quelli del Corrado e del Cavalcanti, la locuzione "alla parmigiana" è adoperata per indicare la presenza del tipico formaggio nelle ricette, valga l'esempio delle ventotto ricette "alla parmigiana" illustrate nel *Cuoco Galante*, tutte caratterizzate dalla presenza del formaggio parmigiano.

L'assonanza tra il termine parmiciana delle finestre e quello del formaggio parmigiano può avere agevolato l'uso di quest'ultimo o di altri formaggi?

Non si può escludere, soprattutto quando ha potuto valorizzare un ortaggio, la melanzana, di dubbia se non di cattiva fama, tanto che vi era un'etimologia, oggi peraltro molto discussa, di *malum insanum* o frutto che rende folli.

Non si dimentichi che la melanzana è una solanacea originaria del continente asiatico e introdotta in Europa probabilmente ad opera di mercanti arabi nel basso medioevo.

Come altri vegetali appartenenti alla famiglia delle solanacee, è stata per lungo tempo accompagnata da cattiva fama e per questa ragione la sua diffusione in Europa ebbe inizio solo a partire dal XVIII secolo, periodo in cui comincia a diventare di uso comune nelle mense del popolo prima e della nobiltà poi.

A livello popolare la melanzana sarebbe entrata nelle miscele di vegetali delle taverne (o *cauponae,* bettole equivoche e di cattiva reputazione, frequentate anche da malfattori e prostitute, una circostanza di cui si è trovata traccia nei graffiti rinvenuti tra le loro rovine) presenti nei porti mediterranei, prima di tutti in quelli siciliani, dove tali miscele e dal luogo di preparazione prendevano il nome di *caponata* (ancor oggi caponata di melanzane).

La prima ricetta riconducibile in certa misura a quella oggi conosciuta come parmigiana è nel trattato *Il Cuoco Galante* di Vincenzo Corrado, autore di origine pugliese che tra il XVIII e il XIX secolo, prestò servizio nelle casate napoletane.

Nell'unica ricetta dedicata alle melanzane (petronciani o petonciani) l'autore suggerisce la possibilità di prepararle alla maniera di zucche, pastinache (sorta di carote) e pomodori.

Per trovare la prima ricetta delle melanzane alla parmigiana a noi familiare bisogna aspettare il 1837, quando Ippolito Cavalcanti duca di Buonvicino dà alle stampe la sua opera più impor-

[29] Anna Pomar - La cucina tradizionale siciliana – Brancato, Palermo 1994.

tante, la "Cucina teorico pratica", dove per le *Melanzane alla parmigiana* viene detto nella edizione del 1839 (appendice): *...e le farai friggere; e poi le disporrai in una teglia a strato a strato con il formaggio, basilico e brodo di stufato o con salsa di pomodoro; e coperte le farai stufare.*

Anche in questo caso l'uso del termine "parmigiana" o "parmigiana" riferito al tipo di struttura a listelle del piatto, soprattutto quando viene usato del formaggio, ha favorito alla diffusione dell'idea di una buona cucina parmigiana.

FORCHETTA DI GALLINA, UN MITO SCOMPARSO

Parlare in punta di forchetta, mentre la Regina Margherita mangia il pollo con le dita, un animale che la natura ha dotato di una particolare forchetta, occasione di un passato e ora dimenticato rito profetico, di cui ho antico e al tempo stesso vivo ricordo.

Una bella confusione, forse, che esige una sia pur breve spiegazione per un tipo di profezia o previsione, ora resa inutile dalle nuove tecnologie e dalla sempre più rara presenza in tavola di un pollo o gallina intera da sezionare e spolpare.

Il termine forchetta, diminutivo di forca, dal latino *furca,* indica un oggetto formato da un manico e due o più rebbi.

Usata per infilzare il cibo, l'uso in tavola della forchetta é d'origine italiana e relativamente recente, durante il Rinascimento.

Fino a tempi abbastanza recenti, avere a tavola le posate e in particolare la forchetta era uso delle classi abbienti e signorili.

La gente comune usava le mani, e anche quando le posate si diffusero quasi come oggi il popolo continuò a considerare l'uso delle posate un'inutile fatica, oltre che una sciocca esibizione. Dalla tavola il concetto si estese genericamente al comportamento e al linguaggio.

Con significato metaforico, "buona forchetta" é una persona che consuma pasti abbondanti, mentre "parla in punta di forchetta" indica una persona affettata e dai modi ricercati. L'accrescitivo "forchettone" indica un pubblico dipendente che approfitta della sua carica per trarre illeciti profitti, ma forchetta o forcella é anche un osso.

Nel petto dei polli e degli altri uccelli, le ossa che nei mammiferi sono le clavicole si uniscono tra loro attraverso una interclavicola, per formare l'osso a forcella, detto anche forchetta.

Un termine, quest'ultimo, che forse può anche derivare dal linguaggio della tavola, dove un tempo, con le dita, si praticava un rito di previsione del sesso di un nascituro, quando non esisteva la diagnostica per immagini e sopratutto l'ecografia.

Nel rito del passato, l'osso a forcella, composto dalle due clavicole, unite insieme nella parte più caudale, era impugnato ad una delle due estremità dalla donna gravida, e all'altra estremità da un'alta persona che si prestava al rito, spesso il marito.

Una terza persona esercitava una pressione sulla parte centrale, tale da spezzare l'osso in due parti.

Se il pezzo rotto con la parte terminale più lunga restava tra le mani della donna incinta si presagiva che stava per arrivare al mondo una femmina.

Questo perché la parte terminale dell'osso a forcella era paragonato all'indumento utilizzato dalle massaie per coprirsi dalla vita in giù durante i lavori in cucina. Per questo si esclamava *C'è rimast 'o mantesin* (gli è rimasto il grembiule").

La previsione terminava sempre con l'espressione *Crisce sante, sane e libbere, Maronna mia* (cresci santo, sano e libero Madonna mia) dove per libero s'intendeva senza malformazioni e problemi mentali.

Che poi la previsione non si avverasse, entrava nel gioco stesso delle fatalità e comunque non scalfiva la gioia festività di un pranzo allietato da un pollo, una gallina o, ancor meglio, da un grasso cappone.

Un rito di scarsa se non nulla attendibilità, come tutti i riti analoghi, ma sempre molto piacevoli per suscitare discorsi conviviali.

Anche nei miei ricordi d'infanzia, siamo prima della seconda Guerra Mondiale, é ben vivo il rito della rottura della forchetta della gallina o più raramente del cappone, portato in tavola e sezionato da mio padre, anche con l'aiuto di un particolare, potente tipo di forbici denominate trinciapolli, necessarie per animali con ossa grosse e robuste, ben diverse da quelle degli attuali animali.

Parlare di ossa di pollo é oggi quasi un'anomalia e pochi conoscono oggi l'anatomia dei polli e delle galline, che un tempo era ben nota e quasi una scienza degli scalchi che dominavano i banchetti rinascimentali.

Una precisa conoscenza della anatomia degli animali mangerecci faceva parte delle preziose conoscenze delle donne di cucina e padrone di casa, e anche dei capifamiglia che non disdegnavano, anzi ambivano esercitare a tavola il loro segno di comando che si esprimeva nel tagliare l'animale bollito o arrostito, facendo la giusta distribuzione delle parti e quando a mensa vi era una coppia di familiari in attesa di un erede, era quasi un obbligo che l'osso denominato forchetta fosse loro assegnata per un rito divinatorio sul sesso del nascituro.

Oggi le ossa sono scomparse dalla tavola, nonostante la loro importanza per dare al brodo un giusto e apprezzato aroma e sapore, oltre che per testimoniare la vita e quindi la qualità dell'animale.

Fu a tavola, quando nel lontano millenovecentoquarantacinque mangiammo le galline del pollaio di guerra, che scoprimmo le numerose fratture ossee di una gallina che si era fortunosamente salvata dai bombardamenti degli alleati e che nonostante queste ci aveva regalato molte uova.

Erano però galline rustiche, di un tempo irrimediabilmente passato, e non delle attuali galline distrutte da una mostruosa produzione di uova, mantenute sempre in gabbia!

NOUVELLE CUISINE

Non è certamente un caso e neppure una coincidenza che in Francia nel 1973 Henri Gault e Chistian Millau individuano un nuovo movimento culinario, che denominano *nouvelle cuisine,* vera e propria cucina postmoderna che distrugge quanto stabilito da una tradizione che si era andata sclerotizzando con l'abbattimento dei dogmi dell'alta cucina che viveva su di un numero limitato di ricette come: *Poisson au beurre blanc de La Mère Michel, Canard au sans de La Tour d'Argent, Cassolette de filets de sole de Lasserre, Tournedos Rossini, sole Dugléré,* ecc.

La *Nouvelle Cuisine,* nata anche in reazione ai limiti della cucina internazionale dei grandi hotel e ristoranti e per la spinta di grandi cuochi delle scuole moderne di cucina, a pieno titolo s'inserisce nella transizione postmoderna che fonda la sua originalità attorno alle seuenti istanze fondamentali.

Lo *status* che si esprime nel raffinamento delle pratiche conviviali, nell'attenzione al decoro della tavola ed il manierismo estetizzante della *mise en place.*

La *leggerezza*, fautrice della miniaturizzazione delle porzioni, dell'alleggerimento delle ricette, della promessa di conciliare le esigenze del palato con la presentabilità del piatto.

La *sperimentazione*, per questo il menù del ristorante va rinnovato periodicamente, come la moda.

L'attenzione a volte esasperata della *qualità* degli ingredienti in rapporto anche alla loro provenienza, con una connotazione quindi di *cuisine du territoire*.

In una concezione esasperata del nuovo movimento, buono può anche divenire sinonimo d'anticonvenzionale, eccentrico, sorprendente.

In Italia non si è rimasti sordi ed estranei al movimento, ma le esigenze erano diverse da quelle francesi.

In Italia limitata era la diffusione della cucina di tipo internazionale alla quale aveva reagito la *Nouvelle Cuisine*, mentre erano ancora ben diffuse le cucine regionali, con stretti legami territoriali.

Gli italiani, soprattutto per l'azione dei cuochi che sollecitamente si sono interessati al movimento culturale, primo tra tutti Gualtiero Marchesi, hanno risolto le proprie esigenze alimentari, anche d'innovazione e di leggerezza, in modo diverso da quello proposto dalla *Nouvelle Cuisine* che, in ogni modo, ha avuto altri pregi. Ha dato l'idea che la cucina tradizionale e moderna poteva essere superata, ma al tempo stesso, enfatizzando i sapori originari e preferendo le cotture delicate, ha rimarcato il valore della qualità delle materie prime, in particolare dei prodotti territoriali e di quelli tipici, e mettendo in valore l'aspetto visivo delle preparazioni e quindi le architetture gastronomiche.

Di là dall'eredità controversa della *Nouvelle Cuisine*, è innegabile che molte delle sue regole sono ormai entrate nella cucina d'oggi nel mondo intero e tra queste che i prodotti debbono essere freschissimi e di qualità, i tempi di cottura brevi e precisi, le salse debbono essere leggere, l'estetica della presentazione è altrettanto importante

rispetto al sapore ad alla leggerezza dei cibi.

Va inoltre ricordato che sulle linee della *Nouvelle Cuisine* sono state sperimentate e sono applicate nuove tecnologie di preparazione e lavorazione degli alimenti e tra queste sistemi di emulsione meccanica, cotture a bassa temperatura e sotto vuoto e via dicendo, sempre al fine di mantenere ed esaltare le caratteristiche organolettiche e nutrizionali degli alimenti.

RUM SANGUE DI NELSON

Ogni popolo, forse a eccezione degli eschimesi, ha la sua bevanda fermentata e non vi é pianta zuccherina o amidacea che non abbia dato origine a un liquore alcolico. La canna da zucchero e i suoi derivati, soprattutto la melassa, non fanno eccezione e da questi elementi si ottiene il rum.

Rum, dall'inglese *rumble*, gorgogliare e *boil*, bollire o, secondo altri, voce abbreviata usata dai monaci e derivante da *Saccharum officinarum*, il nome scientifico della canna da zucchero.

Le bevande fermentate prodotte dal succo di canna da zucchero cominciano nell'antica India o in Cina e tra gli antenati del rum vi é il brum, prodotto dai malesi. Nel XIV secolo Marco Polo parla di un ottimo vino di zucchero che gli é offerto nell'attuale Iran.

Senza seguire la lunga, variegata e complessa storia del rum, é interessante vedere i suoi rapporti con la marineria oceanica.

Se il vino é il liquido alcolico del mare Mediterraneo, il rum é il liquore degli oceani e questa interessante prospettiva offre diversi spunti.

La prima distillazione di rum avviene a Londra con le canne da zucchero che arrivano dall'India e poi dalle Americhe, dove la distillazione ha luogo nelle piantagioni di canna da zucchero dei Caraibi nel XVII secolo.

La tradizione narra che il rum americano ha origine sull'Isola di Barbados. Di là della sua origine, i primi rum caraibici non sono di grande qualità e un documento del 1651 dalle Barbados afferma che "Il maggiore intossicante prodotto sull'isola è il Rumbullion, detto anche Kill-Divil (ammazza-diavolo), ottenuto da canne da zucchero distillate, un bollente, infernale, e terribile liquore."

L'associazione del rum alla marineria che domina gli oceani consiste soprattutto nel fatto che il liquore é disponibile negli anni d'oro della pirateria nei Caraibi e dall'enfasi che a tale relazione é data in alcuni lavori letterari, quali il poema *Fifteen men on the Dead Man's Chest* di Robert Louis Stevenson nel suo libro L'isola del tesoro.

Si dice che i pirati miscelano rum e polvere da sparo prima di assalire le navi cariche di merci destinate all'Europa.

L'associazione tra il rum e la marineria si fa più stretta quando nel 1655 la Marina reale britannica invade l'isola di Giamaica. Con la disponibilità del rum locale, gli inglesi cambiano la razione quotidiana di liquore destinata

ai marinai, sostituendo il brandy francese.

Mentre la razione di rum é originariamente pura, o mescolata con succo di limone, l’abitudine di allungare il rum con acqua inizia intorno al 1740. Per ridurre gli effetti dell'alcool sui suoi marinai, l'ammiraglio Edward Vernon ordina che la razione di rum sia annacquata prima di essere distribuita, e la mistura é chiamata *grog*.

Generalmente si ritiene che il termine grog derivi dal nome del tessuto (*grogram*) con cui era fabbricato il soprabito dell'ammiraglio Vernon, ma é invece chiarito che il termine anticipa il suo famoso ordine e ha una probabile origine nelle Indie occidentali, forse su una etimologia africana.

Il rum utilizzato nelle lunghe traversate atlantiche e mischiato all'acqua impedisce che questa marcisca e brucia i batteri che vi si formano. Mescolato al succo di agrumi serve a prevenire lo scorbuto.

La Marina Reale continua a dare ai suoi marinai la razione quotidiana di rum, finché la pratica é abolita il 31 luglio del 1970.

Una storia particolare su rum e marineria è quella secondo la quale il corpo di Horatio Nelson, ucciso al termine della vittoriosa Battaglia di Trafalgar, é conservato in una botte di rum trasformata in una bara per poterlo trasportare sino in Inghilterra.

Quando all'arrivo la botte é aperta, si scopre che non vi é più rum e che i marinai hanno praticato un foro sul fondo della botte. Con il rum hanno anche bevuto il sangue di Nelson. Da qui la leggenda per la quale il rum é chiamato "sangue di Nelson", ma altri ritengono che il termine ha invece origine da un brindisi in onore dell’Ammiraglio.

Anche per la potenza della sua marineria, il rum diviene il liquore inglese per eccellenza, simbolo della corona britannica, come il cognac della Francia, la vodka della Russia, i liquori all’anice dei paesi cristiani mediterranei, la birra della Germania, il vino dell’Italia e via dicendo.

Per questo motivo, quando in Italia si prepara un dolce formando una zuppa dolce annaffiata con rum, é denominata zuppa inglese, come testimonia Vincenzo Agnoletti, cuoco, pasticciere e liquoriere di Maria Luigia d’Austria, Duchessa di Parma.

Alcuni obietteranno che la tradizionale zuppa inglese non prevede l’uso del rum, ma dell’alkermes, liquore italiano, anzi fiorentino, dal bel colore rosso.

Una sostituzione, dal rum all’alkermes, avvenuta durante le guerre napoleoniche quando il blocco navale britannico impedisce l’arrivo in Europa del rum giamaicano e che si diffonde nella pasticceria popolare italiana.

L’alkermes ha una bella e accattivante colorazione rossa, ma non é solo questo colore, che richiama il sangue di Nelson, che decreta il successo della sostituzione.

L’alkermes é molto meno costoso del rum, il che non é di poco conto per una pasticceria popolare.

SARACCA, MASCHIO O FEMMINA

Non della saracca come brutto tiro del pallone in porta o gergo per indicare una lima, ma di alcuni tipi di pesce qui si parla, soprattutto aringhe conservate sotto sale.

La saracca é un pesce nel passato simbolo di astinenza dalle carni, quaresima e anche digiuno, ma soprattutto di povertà.

Un pesce con la leggenda di una tradizione contadina veneta e lombarda secondo la quale la saracca, prima di essere sezionata, é lasciata a macerare nell'olio e quindi appesa a una cordicella a pochi centimetri dal piano del tavolo da pranzo.

I commensali, a turno, strofinano le fette di polenta abbrustolita sul pesce o le intingono nelle gocce d'olio, raccolte in un piatto sottostante.

Un rituale ripetuto per più giorni, prima di finalmente consumare le carni della salacca.

Saracca da salacca, per una frequente translitterazione, é parola composta da “sale” e dal suffisso dispregiativo "acca", per indicare un alimento salato di scarso pregio, anche se importante per sconfiggere profondissime e ataviche fami.

Oltre le aringhe affumicate e salate importate dai mari settentrionali, nei nostri paesi per realizzare le salacche o saracche sono adoperate alcune specie di pesce azzurro (normalmente cheppie e papaline, ma anche sardine o aringhe), tutte specie poco ricercate per il consumo immediato anche per un'elevata presenza di spine.

Il pesce eviscerato é messo in salamoia e, a volte anche affumicato, poi conservato quasi indefinitamente in barili di legno.

Da qui il detto di "fare il pesce in barile", di una persona che ostenta di non vedere e non sentire nulla, e di non accorgersi di quello che accade intorno, come uno dei tanti pesci tenuti in conserva dentro un barile.

Vi sono anche saracche ottenute con una salatura a secco, come il baccalà.

La saracca, è come la sardina e l’aringa, un pesce che fra il 14º e 15º secolo si diffonde rapidamente in tutta Europa per la facilità di conservazione, fino a diventare quindi uno dei cibi più comuni e a buon mercato.

Per l'acquisto della saracca di aringa ha importanza anche il sesso del pesce, soprattutto quando pescato nel periodo immediatamente prima della riproduzione e la femmina ha il ventre gonfio per un ovaio pieno di uova e il maschio i testicoli (latti) carichi di sperma detto anche “latte”.

Meglio la saracca femmina o maschio? Domanda inutile in tempi di fame, ma non di relativa abbondanza, e qui i pareri sono divisi.

A Bologna, città che vanta una tradizione gastronomica, il bottegaio usava chiedere al cliente quale saracca preferisce. Se il cliente é indifferente risponde: «*Mé a sän da ôv e da lât*». (Io sono da uova e da latte).

Il detto diviene proverbiale per significare disponibilità ad ogni soluzione.

La saracca é identificata come “cibo dei poveri”, e di conseguenza il suo funerale assume anche il significa-

to per i ceti contadini più disagiati, della fine del periodo più critico l’inverno e l’approssimarsi di una stagione più abbondante e da qui la Sagra della Saracca o Saraca.

La Sagra della Saraca si svolge a Oliveto Monteveglio sulle colline di Bologna, e fa rivivere un’antica festa contadina che celebra la fine del periodo più critico dell’anno con il “funerale della saracca”, un tempo sempre presente sulla tavola dei più poveri.

Il rito celebra la fine della penuria invernale, l’entrata dell’abbondanza primaverile e consiste in una festosa processione profana che culmina nella sepoltura della saracca ai piedi di una croce di legno su di una collina.

Durante la festa la saracca è appesa a un ramo e in processione, seguita da una bara di legno, passa di casa in casa. Al suo seguito il corteo funebre composto di figuranti in maschera che ballano, cantano, bevono e si divertono.

Il funerale della saracca di Oliveto Monteveglio termina su una collina, dove la sardina è interrata ai piedi di una croce di legno dopo che in suo onore sono recitate nenie (*zirudele*) e si legge il testamento.

La festa in origine pare importata dalla Spagna, dove “*El entierro de la sardina*” è fatto risalire a circa la metà dell’800, é ritratta anche da un celebre quadro del Goya, quando un gruppo di studenti di Madrid inventa per il mercoledì delle ceneri un corteo funebre presieduto da una sardina o saracca, simboleggiante il digiuno e l’astinenza, quale ultima celebrazione del carnevale prima dell’inizio della Quaresima.

Altre fonti dicono che la festa della saracca prende origine da una cerimonia all’inizio della Quaresima quando s’interra un carré di costolette di maiale (chiamato ai tempi “sardina” per la sua forma) a significare la proibizione di mangiare carne.

Altri ritengono che la sepoltura della sardina sia un rito augurale per avere una buona stagione di pesca.

SCARAMANZIE E MITI A TAVOLA

Non sempre limpidi sono i rapporti tra i miti e le scaramanzie, repertorio di gesti, parole, atteggiamenti e oggetti a cui si attribuisce il potere di scongiurare malefici e disgrazie, o di propiziare il destino, delle quali la tavola é testimone, iniziando dal numero dei commensali.

Tra le più diffuse scaramanzie e miti che riguardano i cibi e la tavola vi sono i seguenti.

Buccia della frutta. La leggenda che la buccia contenga le vitamine é nata durante l'ultima guerra per non sprecare niente del cibo.

Coltelli. Non incrociare i coltelli a tavola, segno di croce che porterebbe sfortuna. Non usarli per il pesce, regola che valeva quando la lama era di ferro e non d'acciaio inossidabile come ora. Non portarli alla bocca... anche per un'ovvia sicurezza.

Cucchiaio. Porta sfortuna tenerlo con la mano sinistra.

Divinazioni. Riti diversi per prevedere il futuro usando gli alimenti e

tra questi le cipolle. Si raccolgono varie cipolle e si scrive su ciascuna il nome della persona, poi si mettono sotto terra e a seconda di come germogliano si deduce lo stato di salute della persona a cui corrispondono. Alloro: si getta un ramo di questo albero sacro nel fuoco e si formula una domanda; se le foglie scoppiettano la risposta é affermativa. Uova: si versa la chiara di un uovo in acqua, osservando le figure che forma, si interpreta il futuro.

Fagioli. Nel passato erano simboli l'immortalità, per la loro proprietà di conservare a lungo la forza vitale e di riacquistare freschezza se immersi in acqua.

Fave. Connesse con il mondo degli inferi e con quello della natura che rifiorisce a primavera, sono offerte a divinità dei passaggi come l´enigmatica Tacita Muta che nella Roma antica rappresentava il ciclo annuale della semina e del raccolto e l'alternanza tra la vita e la morte. Per questo ancora oggi nel il 2 novembre si mangiano dolcetti di pasta di mandorla chiamati favette dei morti. Cibo simbolico e talismano, per questo si preparano dolci con una fava nascosta nell'impasto e fortunato chi la trova.

Lenticchie. Per la loro forma che richiama quella delle monete, sono di buon auspicio economico e per questo sono tradizionalmente presenti nella tavola d'inizio d'anno, spesso associate allo zampone o al cotechino di maiale. Mangiare lenticchie, uva o datteri, la notte di San Silvestro, vuole dire propiziarsi la fortuna economica durante l'anno.

Mela. Una mela al giorno, leva il medico d'intorno. A parte la rima, un mezzo per vendere la frutta.

Melograno. É il frutto della fertilità, fecondità, ricchezza e abbondanza, cui vanno a sommarsi quelli di coesione, fratellanza, solidarietà bellezza e amore appassionato. In Egitto il suo succo del frutto era aggiunto alla birra per trasformarla in una bevanda salvifica.

Mollica di pane. La credenza che sia la causa dei vermi intestinali, soprattutto nei bambini, deriva forse dal colore bianco di entrambi.

Oca. Mangiare la testa di quest'animale fa assumere le sue caratteristiche e porta alla pazzia.

Olio. Versarlo è segno di malaugurio. In questo caso si deve prendere del sale e buttarlo dove è caduto l'olio, con un simile ma opposto di quando si rovescia del sale.

Pane. Posto a rovescio sulla tavola, rovescia l'armonia familiare o porta carestia. Sulla tavola, sempre a sinistra.

Pesce. Il pesce contiene fosforo, ma come tanti altri cibi. Il fosforo é presente nel cervello. Quindi il pesce sviluppa l'intelligenza. Un falso sillogismo che non ha alcuna base razionale.

Piselli. Sono il simbolo della felicità e della fortuna. Nell'antichità, con i loro fiori s'intrecciavano piccole corone da offrire alle spose.

Servizio. A tavola i cibi e le bevande vanno presentati dalla parte destra del commensale, e i resti portati via dalla sinistra, per un'ovvia comodità che ha assunto prima significati esoterici e recentemente... politici. Quello porta la destra, lo fa sparire la sinistra!

Sinistra. Mai versare una bevanda e soprattutto il vino tenendo la bottiglia con la sinistra e tanto meno da destra a sinistra. A parte il simbolismo

della sinistra, ritenuta infausta, vi é la leggenda che in questo modo si sarebbe potuto versare anche il veleno nascosto in un anello portato in un dito della mano sinistra.

Sale. Anticamente era simbolo di amicizia e ricchezza, che si poneva una coppa di sale davanti ai commensali. Versare il sale porta sfortuna. Se è rovesciato sulla tavola prendetene un po' e lanciatelo dietro la spalla sinistra, oppure versare un poco d'olio.

Tavola. Non bisogna essere in tredici a tavola: il più giovane andrebbe incontro a disgrazia o morte. Se si é in tredici é sufficiente apparecchiare anche per un ipotetico quattordicesimo, anche se non è presente. A tavola non sedersi all'angolo, si rischia di non sposarsi.

Uva. L'ultimo giorno dell'anno, dodici chicchi, da mangiare uno per ogni rintocco della mezzanotte, per assicurarsi dodici mesi fortunati.

Vino. Rovesciare il vino sulla tavola porta bene, se poi ciascuno dei commensali v'intinge il dito e si bagna la nuca é partecipe di un'immancabile fortuna.

Vitamine. Sfruttando il fascino del nome che contiene il termine "vita" un piacevole mezzo per far mangiare frutta e verdura ai bambini.

IL PIACERE DELLE LEGGENDE

Agli italiani piace parlare e soprattutto a tavola aprire la bocca non solo per mangiare, ma anche e soprattutto per discutere e favoleggiare di cibo, creando e comunicando leggende come se fossero verità incontrovertibili, quasi sacre, leggende culinarie divenute anche leggende culinarie.

Storia e leggenda si conoscono da sempre, e si sono sempre frequentate.

La storia considera la leggenda come una vecchia nonna un po' via di testa: i suoi racconti sono affascinanti, ma sono un fritto misto di ricordi individuali e collettivi, di vecchie letture, sogni e fantasie.

Per la leggenda, la storia è troppo pragmatica: un poco arida, così attaccata alle carte (i documenti) e ai numeri (le date): una specie di contabile.

La storia conta, la leggenda canta e entrambe raccontano.

Ciascuna col proprio stile.

Fin dalle più lontane origini, la leggenda ha una connotazione sacra, dove l'elemento storico è dalla fantasia popolare deformato o arricchito di elementi irreali, una leggenda arrivata ai massimi livelli sacrali nella medievale Leggenda Aurea*.*

La leggenda sulla tavola diviene il racconto tradizionale nel quale i fatti e i personaggi, quasi sempre immaginarî e solo qualche volta desunti dalla storia, ma in questo caso soggetti a un'amplificazione fantastica, sono collegati con cibi, ricette e usi alimentari determinati.

Le origini di un piatto tradizionale, in questo modo si perdono nella leggenda, i particolari componenti o sistema di esecuzione di una ricetta acquistano nella fantasia di chi li descrive o racconta il sapore di una leggenda.

Entra nella leggenda quel cibo che per la sua supposta composizione o preparazione è destinato ad acquistare, nel ricordo e nelle narrazioni, un aspetto quasi d'eccezionalità, vera o presentata come tale.

A tavola diviene leggendaria anche una notizia di cibo o un avvenimento di cucina inventati, non veri, come le leggende non rare nel linguaggio giornalistico e antropologico dette leggende urbane o metropolitane.

Sono questi ultimi racconti che circolano e si diffondono rapidamente per via orale, ambientati in luoghi comuni (la città, una cucina, un ristorante ecc.) e che riguardano eventi o episodî riferiti come realmente accaduti, ma incontrollabili.

Il nucleo centrale è a volte rappresentato da un incidente, per cui, da un avvio banale, gli avvenimenti si svolgono in modo imprevedibile e non di rado misterioso, facendo leva su sentimenti primordiali che non mancano nell'alimentazione umana.

Di leggende metropolitane sul cibo, le ricette e i menù, la tavola é il luogo migliore per goderne, perché niente é più credibile del falso e la scoperta del falso é la via che porta a scoprire il vero.

LEGGENDE FEMMINILI: LUNA, DONNA E CUCINA

Se la cuoca ha le mestruazioni, la maionese impazzisce? Nelle stesse condizioni, il pane lievita male? Per avere un buon caffè é vero che non bisogna lavare la macchina?

Verità o solo leggende metropolitane?

Le leggende metropolitane o urbane sono leggende contemporanee, storie insolite e spesso inverosimili, raccontate e trasmesse a voce, quasi sempre sottovoce.

Da sempre esistite, spesso ripresentate con varianti e adeguamenti al momento, oggi trovano un eco sui giornali soprattutto nei periodi di scarse notizie, ad esempio nel periodo di ferragosto, con una recentissima esplosione nella nuova piazza del chiacchiericcio che sono i blog di Internet, così ricevendo una certa patente di attendibilità.

Il fenomeno culturale é detto metropolitano o urbano non tanto per contrapposizione a rurale o provinciale, ma per essere enfatizzato nella civiltà moderna, più legata alla città che alla campagna.

Le leggende metropolitane sono la naturale necessità di trovare una spiegazione di ogni fenomeno. Una spiegazione che oggi può dare la ricerca sperimentale, mentre un tempo era necessario accontentarsi di analogie o di sia pur improbabili rapporti o influssi, come quelli ad esempio delle stelle o della luna, per arrivare a quelli del cosiddetto malocchio.

Tra le leggende metropolitane spiccano per frequenza e diffusione quelle che riguardano il cibo, il mangiare, la cucina e tutto quanto connesso, spesso con ricupero o richiamo a leggende o credenze del passato, usato come criterio di affidabilità e attestazione di verità.

Come se affermare che per migliaia di anni l'uomo crede che il sole si muove e la terra rimane ferma dimostra lo sbaglio di Nicolò Copernico. Lo stesso é per le fasi della luna che sono soltanto un'immagine della sua illuminazione solare.

Partendo dalla luna é simpatico considerare alcune delle molte leggende metropolitane che riguardano il cibo, anche riguardo alla donna.

Una relazione tra cibi, donna e luna risale alla notte dei tempi quando la donna raccoglie i vegetali e con la cucina li trasforma in cibi più gradevoli. Una relazione che trova riscontro nella durata del ciclo delle fasi lunari che si avvicina a quello del ciclo mensile femminile.

Al ciclo femminile e in particolare al momento più visibile della mestruazione fanno riferimento diverse leggende metropolitane di cucina sulla lievitazione del pane e sulla maionese.

Il lievito naturale o madre é una complessa associazione di lieviti e batteri, con infinite varietà di risultati. Vi sono lieviti buoni e lieviti cattivi e ogni lievito ha le sue caratteristiche. Ogni casa aveva il suo lievito che dava al pane o alla pizza lievitata il suo particolare aroma, e per questo il "pane vero" era solo quello della propria casa o del proprio paese.

Quando il lievito degenerava e si alterava, conferendo alla pasta un'eccessiva acidità o aromi e sapori anomali e indesiderati, bisognava rinnovarlo, ma al tempo stesso dare una spiegazione di questa impurità attribuendo l'anomalia a influssi maligni e anche alla sua manipolazione da parte di una donna ritenuta impura perché mestruata.

Leggenda antica quella dell'impurità femminile, che risale a tempi biblici, e alla quale era anche attribuita alla credenza che le donne nel periodo mestruale non dovevano maneggiare la carne per la sua conservazione, pena la cattiva maturazione di salami e altri salumi, o erano la causa di acidificazione del latte e di un rapido appassimento dei fiori!

Per la maturazione delle carni, un proverbio romagnolo dice che "*se quand t'mez e' porc la dona l'ha e' su mes, mandla a spass par e' paes*" (se quando uccidi il maiale la donna di casa ha le mestruazioni mandala a spasso per il paese).

La maionese é una salsa molto sofisticata. La moderna scienza della cucina la classifica come un'emulsione, in altre parole una finissima sospensione di goccioline d'olio in acqua. La sospensione é possibile e stabile con una prolungata agitazione e la presenza di particolari molecole emulsionanti come la lecitina abbondante nel tuorlo d'uovo e in ben precise condizioni di acidità fornite da succo di agrume o aceto.

In mancanza di un giusto equilibrio tra gli elementi, acqua e olio si separano e la maionese impazzisce. Niente a che fare con il sesso di chi la prepara e il ciclo femminile. Poco importante il materiale della tazza o che si usi un cucchiaio di metallo o di legno, come vorrebbe la leggenda metropolitana per avere una maionese più chiara o bianca, che dipende soltanto dal tipo di olio, colore del tuorlo d'uovo e dalla dimensione delle goccioline ottenute con l'agitazione. Nessuna importanza il senso della agitazione stessa e tanto meno l'assoluta necessità di mantenere sempre lo stesso verso di agitazione, altra leggenda metropolitana!

Restando in cucina altra leggenda metropolitana é quella del tappo di sughero che messo nella pentola dove cuoce un polpo, lo renderebbe morbido e tenero. Probabilmente per la fantasiosa idea che il tenero sughero passerebbe la propria tenerezza all'animale!

Molte sono le leggende metropolitane in cucina, come quella di bollire i broccoli e i cavoli con un mezzo limone per eliminare l'odore in casa, o di mettere un cucchiaio di caffè in polvere in un piattino in cucina per fare scomparire l'odore del fritto.

Per avere un buon caffè é necessario che la miscela sia di qualità, l'acqua priva di odori e sapori sgradevoli e leggermente alcalina e che la macchina sia pulita! Assurda l'idea di non lavarla, come dice una leggenda metropolitana!

Altre leggende metropolitane riguardano il mangiare, come quella di non mescolare mai latte e vino, perché questa mescolanza sarebbe velenosa. Altra credenza é che i fagioli sono salutari solo se mangiati assieme al riso, anche se bisogna riconoscere che si tratta di un'associazione equilibrata tra proteine e amidi.

Innumerevoli sono infine le leggende metropolitane che riguardano le diete dimagranti e che enfatizzano immaginarie virtù d'inesistenti cibi "bru-

ciagrassi", ad esempio pompelmo o ananas!

LEGGENDE MASCHILI: UOMO, ANIMALI, CAMPI E CANTINA

Leggende metropolitane vecchie e nuove s'intersecano, e spesso le vecchie si rinnovano nella forma o come giustificazione.

Ogni leggenda deve essere accreditata con una sua giustificazione che un tempo era spesso di tipo magico e oggi non di rado scientifico.

Leggende metropolitane alimentari oggi diffuse con i nuovi mezzi di comunicazione e soprattutto con il chiacchiericcio d'internet.

A volte leggende che prendono origine da scherzi, come quelli del primo di aprile.

Tra i diversi pesci di aprile riguardanti gli alimenti e la cucina, il più noto é quello dell'albero degli spaghetti.

L'1 aprile 1957, il programma della BBC Panorama, sia nel programma radiofonico sia televisivo, con abbondanza d'immagini ancora recuperabili su internet, annuncia che in una cittadina svizzera vi é stato un raccolto eccezionale di spaghetti, cresciuti su di un speciale e particolare tipo di albero. L'albero degli spaghetti, precisamente.

Il centralino della stazione trasmittente é inondato dalle chiamate di chi vuole coltivare gli spaghetti nel proprio orto… dimostrando che molti non conoscono cosa siano e che origine hanno gli spaghetti e la pasta secca in generale.

Un'ignoranza e scarsa conoscenza che giustifica anche altre molte errate idee sulla origine e sulla qualità degli alimenti.

Tra queste ultime sono particolarmente frequenti non corrette interpretazioni su come nascono e si producono alcuni alimenti tradizionali e sopratutto sulla idea di "scarto".

Lo zampone e il cotechino sono prodotti con una buona percentuale di pelle del maiale, circa il trenta per cento. La pelle non é uno scarto, ma una parte dell'animale ricca di collagene che attribuisce ai due salumi la loro caratteristica e apprezzata collosità.

In modo analogo é per gli alimenti industriali destinati agli animali familiari, dove sono utilizzate parti alimentari di limitato valore gastronomico, ma pur sempre di buon ruolo nutrizionale.

La Coca Cola e altre bevande artificiali analoghe, quando furono per la prima volta preparate e vendute in farmacia come coadiuvanti farmacologici, conteneva piccole quantità d'estratto di cola, oggi non più presente, come si può controllare sulla etichetta.

Completamente assurda l'idea che la Nutella sia stata inventata per usare le nocciole radioattive di Chernobyl, basta pensare che questo prodotto é molto precedente all'incidente.

Molte leggende metropolitane si pongono a mezza strada tra il passato e il nuovo.

Altre leggende si riferiscono alle fasi lunari, dimenticando che il vedere o no la luna, o solo una sua parte, non significa che la luna sia presente o assente. D'altra parte é molto difficile pensare a un importante e significativo

ruolo dei raggi lunari sulla produzione e qualità degli alimenti.

In ogni modo, come nel passato, vi é ancora qualcuno che ritiene la fase lunare molto importante per la macellazione del maiale (fase di luna calante e luna nuova), e la qualità e conservazione dei salumi, per timore che la carne possa fermentare e deperire in breve tempo. Negli stessi periodi non si poteva fare né il pane né la pasta.

Anche in cantina si consideravano le fasi lunari, con una serie di fantasiose leggende, oggi completamente sfatate.

Con la pigiatura dell’uva a luna crescente, la fermentazione del mosto è più rapida, con luna calante la fermentazione più lenta e regolare.

Il travaso e l’imbottigliamento vanno fatti a luna calante. Con l’imbottigliamento effettuato a luna crescente, il vino non è stabile, può riprendere la fermentazione in bottiglia e il vino può intorbidire. Per un vino che sia e rimanga frizzante, bisogna imbottigliare a luna crescente.

Sempre per il vino spumante vi é la leggenda metropolitana completamente falsa che un cucchiaio d'argento infilato nel collo di una bottiglia lo mantiene frizzante!

Ogni novità genera nuove leggende metropolitane e questo é avvenuto di recente per il forno a microonde.

A parte la sempre più diffusa accusa che le microonde renderebbero i cibi cancerogeni o tossici, perché altererebbe la loro struttura molecolare o "invertirebbe" il senso di alcuni aminoacidi, si é arrivati a sostenere che anche l'acqua riscaldata nel forno a microonde fa male alle piante!

Altre leggende metropolitane su gli alimenti sono quelle che gli spinaci sono particolarmente ricchi di ferro, ma il tutto deriva da un passato errore tipografico e da una pubblicità di braccio di ferro per far mangiare gli spinaci ai bambini...

Allo stesso modo vi sono molte leggende metropolitane che riguardano cibi stranieri o esotici, dai sushi agli hamburger, dimenticando che da qualche tempo sono alimenti di milioni di persone.

Per quanto riguarda la carne di cane della cucina cinese, va rilevato che per loro si tratta di una prelibatezza, un poco come quella di qualche animale selvatico per noi, e che non é certamente un sostituto di altre carni meno costose e ben più diffuse.

Molte altre leggende metropolitane riguardano i cibi che farebbero perdere peso! Come il pompelmo o altri frutti, il che ha tutto il sapore di una manovra propagandistica commerciale.

Molte altre leggende vi sono anche per i funghi, e meritano un discorso a parte.

LEGGENDE SUI FUNGHI

I funghi non sono né animali né piante, hanno aspetti, comportamenti ed effetti quanto mai diversi, fin dall'antichità sono stati considerati quasi come un mondo a parte e divenuti oggetto di molte leggende metropolitane, che riguardano in particolare il loro potere velenoso e la loro sicurezza

I funghi sono al tempo stesso il fiore e il frutto ricci di spole di grandi e vasti organismi sotterranei costituiti da un finissimo intreccio.

Il fungo che noi vediamo serve come attrazione per la diffusione delle spore. Per questo i funghi sono di colori sgargianti e emettono aromi gradevoli. Mangiati dagli animali e dall'uomo, le loro spore sono portate anche lontane e diffuse nell'ambiente, assieme al concime... naturale.

Alcuni funghi sono velenosi per talune specie animali e l'uomo e forse questa velenosità é un mezzo per favorire una diffusione attraverso il venti o anche per selezionare l'animale diffusore. Ciò che é velenoso per l'uomo o un mammifero non lo é per un uccello e tanto meno per un insetto.

Queste e altre caratteristiche dei funghi, di amore e paura al tempo stesso, sono alla base di leggende metropolitane da conoscere e sfatare, con alcune premesse

I funghi, soprattutto per gli italiani, sono tra i più ambiti frutti del bosco e altri ambienti vegetali, peraltro oggi sono anche coltivati.

I funghi vanno conosciuti bene, per poterli raccogliere e mangiare in completa sicurezza. Le caratteristiche che permettono di distinguerli hanno bisogno di conoscenze e attenzione, che non sempre hanno i cercatori di funghi più frettolosi e sprovveduti, con conseguenze anche irreparabili.

Accanto a funghi ottimi da mangiare, non mancano quelli velenosi e mortali.

Conoscere bene le molte specie di funghi é indispensabile e bisogna assolutamente diffidare delle leggende metropolitane che nel corso dei tempo si sono create in merito alla loro velenosità.

Lunga é la rassegna delle condizioni che - tutte false - sarebbero la causa della loro velenosità, credenze ancor'oggi purtroppo dure a morire, ma che fanno morire...

I funghi che crescono vicino a ferri arrugginiti sono velenosi - La presenza di oggetti arrugginiti dove crescono i funghi non ha alcun ruolo sulla loro commestibilità. In più, é da ricordare che alcuni tipi di funghi e soprattutto i tartufi (funghi sotterranei) crescono meglio in terreni ricchi di ferro.

L'aglio cotto o messo a contatto con i funghi velenosi annerisce - Idea assolutamente falsa e se si prova a farlo con la velenosa *Amanita phalloides,* ci si accorge che l'aglio mantiene inalterato il suo candore e bisogna evitare di mangiare il fungo che mantiene tutta la sua pericolosità mortale. Lo stesso vale per l'*argento di una moneta o di una posata*, che non annerisce a contatto con un fungo tossico.

I funghi mangiati dalle lumache sono buoni - Le lumache non sono mammiferi e neppure uccelli o rettili, e hanno sensibilità a metabolismi completamente diversi che possono renderle tolleranti a quel che é invece veleno per l'uomo.

Prima di consumare dei funghi dei quali non si é sicuri, e bene farli assaggiare al gatto - Per la cosiddetta prova del gatto vale un poco quel che si é detto per le lumache!

I funghi che crescono nel posto a me noto sono buoni - Conoscere un luogo ad esempio un albero, dove nel passato si sono raccolti funghi buoni non é sufficiente. Per esempio, là dove si raccolgono chiodini, un anno dopo

possono trovarsi *Hypholoma* tossici, noti come falsi chiodini e responsabili di brutte esperienze.

Un fungo diventa velenoso se viene morso da una vipera o da un altro animale velenoso. - Le vipere usano il loro veleno per immobilizzare le piccole prede delle quali si nutrono, o per difendersi dalle aggressioni dalle quali non riescono a sottrarsi con la fuga. Inoltre le vipere non pare mangino i funghi e il loro veleno, sopratutto in tracce, non é pericoloso per via orale, ma soltanto se iniettato.

I funghi che crescono sul legno sono tutti buoni - La maggioranza dei funghi che crescono sul legno sono non commestibili o sono tossici, alcuni provocano gravi avvelenamenti, alcuni potenzialmente letali.

I funghi bianchi sono tutti buoni - Non vi é alcuna relazione tra colore e tossicità e in particolare la candidissima, in ogni sua parte *Amanita Verna*, è un fungo che se consumato porta a morte certa.

La cottura dei funghi elimina il loro veleno - Affermazione parzialmente vera e che riguarda solo alcuni tipi di funghi, come i chiodini (*Armillaria mellea*). Questo perché, specie in soggetti sensibili possono essere tossici; è inoltre bene scartare i gambi. Responsabili sono le emolisine, composti tossici di natura proteica, inattivate a 60-65 °C in trenta minuti; è sufficiente una buona cottura per rendere queste tossine inoffensive. E’ preferibile una prebollitura dei chiodini per almeno venti minuti scartando poi l’acqua. Fatto questo si possono gustare tranquillamente questi ottimi funghi.

LEGGENDA DELLA CARNE BOLLITA O SIGILLATA

Libri e riviste di cucina, trasmissioni gastronomiche e siti web culinari sono prodighi di consigli, trucchi e accorgimenti, alcuni sono veri, altri falsi se non sono assurdi, come quello già ricordato di mettere un turacciolo di sughero nell’acqua di cottura del polipo... perché risulti tenero. O che la donna mestruata si debba astenere da alcune preparazioni.

Regole e consigli che sopravvivono perché tramandati in modo acritico, e in questo modo si perpetuano anche i cattivi consigli, perché molto spesso le ricette sono prese per oro colato, senza chiedersi il perché delle cose, soprattutto in Italia dove vi é il culto, forse un poco ossessivo, della propria tradizione gastronomica, vera o falsa che sia.

Per verificare se un consiglio funziona, bisogna applicare il metodo sperimentale usando il controllo.

In cucina bisogna cucinare due piatti, uno seguendo la ricetta e l’altro tralasciando il consiglio sospetto, poi confrontare i risultati.

Questo però non è fatto e i miti persistono, soprattutto se sono presentati con la testimonianza, non sempre documentata, di un nome importante, di un cuoco o di uno scienziato.

Quest'ultimo é il caso di Justus von Liebig, scienziato tedesco, con la

regola che cuocere la carne partendo dall'acqua fredda si ottiene un buon brodo e un cattivo lesso, mentre mettendo la carne nell'acqua calda, il brodo non sarà buono, mentre si avrà un bollito di qualità.

Il procedimento ha una sua apparente razionalità secondo la quale sigillare la carne previene la perdita dei succhi.

Per sigillatura s'intende una rosolatura o scottatura veloce della superficie esterna di un pezzo di carne, e continuare la cottura a temperature più basse, sia in padella sia nel forno, o alla brace o in pentola.

L'idea è che la sigillatura produca una crosticina che, in qualche modo, riesce a tenere imprigionati i succhi della carne durante la cottura. Lo stesso avverrebbe immergendo la carne nell'acqua bollente.

Justus von Liebig nel 1847 pubblica il libro *Researches on the chemistry of food* dove enuncia la teoria che la superficie della carne, esposta ad alte temperature, si "sigilla", impedendo successivamente ai succhi di uscire e perdersi nel sugo o nell'acqua di cottura.

La fama dello scienziato Liebig fa si che la teoria é accettata e nessuno si azzarda a controllarla, anche dai cuochi. Auguste Escoffier, il famoso chef francese, ad esempio la cita nel suo libro *Le Guide Culinarie* del 1903.

L'errore di Liebig, grave per uno scienziato, é di non sottoporre la sua ipotesi a una prova sperimentale, e in due padelle cuocere due bistecche, una sigillata e l'altra no, controllando e paragonando i risultati con una bilancia e un termometro.

Per questo, la sigillatura diviene un mito e dilaga.

Da quando ci siamo liberati dal mito del grande scienziato e sempre più, anche in cucina, si applica il metodo sperimentale, é anche caduti il mito della carne sigillata e il diverso sistema di bollire la carne.

Harold McGee nel libro Anche recentemente, lo scrittore Harold McGee nel libro *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen* descrive un suo esperimento che dimostra come la sigillatura in realtà faccia perdere più succhi, più è alta la temperatura e più liquidi la carne perde.

Oggi il metodo scientifico é sempre più applicato in cucina, nella cosiddetta cucina scientifica, in modo improprio, ma di grande successo, dal mondo della comunicazione denominata come *cucina molecolare.*

Il metodo scientifico fornisce tuttavia un elemento che in parte giustifica il persistere della idea della "sigillatura" della carne, non però per lessi, bolliti e brodi.

Rosolare la carne ad alte temperature, tramite la reazione di Maillard, produce molte molecole gustose e gastronomicamente parlando, il metodo è un successo, mentre la succosità interna della carne dipende solamente dalla temperatura raggiunta, e non dalla presunta sigillatura esterna.

Anche su queste basi oggi la carne é cotta a temperature "basse" (tra i sessanta e i settanta centigradi), per tempi lunghi di molte ore, sottovuoto e

in contenitori impermeabili per evitare la perdita dei liquidi e le indesiderate azioni ossidative dell'ossigeno atmosferico.

LEGGENDA DEGLI HAMBURGER INCORRUTTIBILI

Esistono hamburger che da decine di anni si conservano intatti. Sono incorrotti e incorruttibili, lo dice Internet.

Chi lo afferma assicura che lo ha appreso da fonte sicura, che questi hamburger sono in un luogo segreto in America, ma non sa dove.

Il motivo della incorruttibilità sono gli additivi e soprattutto la gran quantità di sale contenuti negli hamburger.

Come l'araba fenice medievale, *che vi sia ognun lo dice, dove sia nessun lo sa!*

Una nuova leggenda metropolitana che riguarda la corruzione e la non corruzione dei cibi, antica e sempre nuova, con significati diversi e tra loro contrastanti.

Oggi, come nel passato, la corruzione é considerata favorevolmente e sfavorevolmente, secondi i casi e le condizioni.

Nel passato la corruzione non era considerata favorevolmente, il corpo dei faraoni era reso incorruttibile con l'imbalsamazione e con il cristianesimo il corpo incorrotto é considerato una sicura prova di santità del defunto.

La fermentazione degli alimenti é ritenuta una sorta di corruzione e non é quindi possibile che il pane, trasformato in corpo di Cristo, subisca una corruzione. Per questo, nella sacra cena si usa il pane non fermentato dal lievito, azzimo, come ancora oggi nel cattolicesimo.

Nel medioevo si ritiene che i cibi incorruttibili evitano le malattie, interpretate come corruzione del corpo e chi può usa l'oro, metallo incorruttibile, prima della cottura inserito in piccoli pani, ai quali avrebbe trasmesso la sua incorruttibilità.

Gli alchimisti per i loro signori preparano anche pozioni di oro solubile.

Chi non si può permettere d'usare l'oro, si accontenta di cibi con il suo colore e da qui il successo dello zafferano.

La fermentazione non é considerata soltanto una corruzione, ma anche una nuova e misteriosa forma di vita, dalla quale negli alimenti scaturiscono nuove virtù, come il vino, la birra, il pane prodotto da quello che oggi conosciamo come lievito madre e, non ultime, le carni fermentate, non sempre buone e che facilmente si corrompono.

Pochi i cibi conservati nel passato.

Oltre le granaglie, il vino e l'olio, importanti erano i formaggi e qualche carne salata.

Con la conservazione, alcuni alimenti migliorano e acquisiscono particolarità e pregi particolari e oggi apprezziamo particolarmente vini e liquori lungamente stagionati.

Non mancano i casi eccezionali di vini e liquori di molte decine se non centinaia di anni, come pure di formaggi di cinque, dieci e anche più anni.

Contro le corruzioni degli alimenti, fin dal medioevo sono ritenute efficaci e usate le spezie, gli aromi degli orti e soprattutto il sale.

Come testimoniano le ghiacciaie e le neviere dei palazzi medievali e poi rinascimentali, con il freddo si contrastano le corruzioni degli alimenti, per alcuni dei quali si ricorre anche alla cottura e alle cotture multiple.

Anche la cottura serve per conservare qualche alimento.

I vini speziati e cotti, i pani cotti due volte o biscotti, le carni prima lessate, poi arrostite, in seguito fritte, infine lungamente cotte fino a trasformarle in sugo sono anche sistemi di conservazione.

Il cibo fresco e le cotture rapide e limitate sono molto recenti e, salvo la frutta, tutta la cucina del passato é cotta.

Oggi e con le conoscenze scientifiche, superato é il concetto generico e fantasioso di corruzione, sostituito da precisi parametri di alterazioni fermentative microbiche o enzimatiche, ossidazione, perdita di acqua e essiccazione, perdita di vitamine e altri principi nutritivi.

Con le attuali conoscenze é anche possibile contrastare negli alimenti i processi di degrado indotti o favoriti dalla temperatura, luce, ossigeno, contaminazioni microbiologiche e altro, sempre più privilegiando i buoni metodi di lavorazione e i metodi fisici e riducendo se non abolendo gli interventi chimici, come dimostra la costante diffusione di alimenti "senza additivi".

Non bisogna tuttavia confondere gli additivi con gli ingredienti, uno dei quali è il sale, cloruro di sodio o sale marino, di miniera o salgemma.

Tornando agli hamburger incorruttibili e alla loro leggenda metropolitana un uomo medievale li avrebbe molto apprezzati perché li avrebbe ritenuti non solo un potente preventivo contro le malattie, ma un viatico per la santità!

Ma sono solo leggende, come quella che gli hamburger sono piena di additivi e di sale, e per quest'ultimo basta assaggiarli!

LEGGENDA DELLA PLACENTA

Non della focaccia antica, rotonda come la placenta umana, e da qui il suo nome, ma proprio di quest'ultima prima o poi bisogna parlare.

Gran parte delle femmine degli animali, dopo il parto, mangia la propria placenta, si dice per eliminare un richiamo di predatori, che sarebbero un pericolo in un momento delicato, e rimuovere un rischio per i neonati.

Nella nostra specie, mangiare la placenta degli animali è antica consuetudine, organo considerato tra le frattaglie. Della placenta bovina, la più nota in cucina, erano usati sopratutto i cotiledoni, più noti come bottoni, lessati o diversamente preparati come altre frattaglie.

Più sconcertante appare oggi l'abitudine di mangiare, come gli animali, la propria placenta, secondo usi che scoperchiano il tenebroso e per certi aspetti pericoloso vaso di Pandora dei

cibi rituali e delle pratiche scaramantiche.

Una pratica che può essere esorcizzata solo con modi e riti particolari, assegnando a questo insolito cibo significati speciali.

La placenta con il suo cordone è legata alla nascita e alla vita, e nelle culture pastorali e agricole del passato anche dopo il parto mantiene uno stretto rapporto con il neonato. Per questi significati vitali, la placenta é spesso oggetto di un rituale di seppellimento in una fossa, che serve a porre a dimora un giovane albero, di una specie non di rado in rapporto al sesso del neonato. Se maschio é spesso una noce o una quercia, simboli di forza e di longevità, mentre per le femmine sono preferiti alberi da frutto che richiamano la fertilità.

Se la placenta é fonte della vita che la madre trasmette al neonato, possiede anche salutari virtù magiche, da ricuperare nel non facile periodo del puerperio e soprattutto del rapporto che tra madre e figlio continua tramite l'allattamento.

Da qui l'uso rituale alimentare della placenta e soprattutto il brodo di placenta preparato per la puerpera.

Al momento della nascita la placenta é oggetto di un rito scaramantico e fatta mangiare anche ad altre donne ritenute poco fertili, per renderle prolifiche. Perché la placenta abbia questo effetto, deve essere cucinata dal padre del neonato.

Molti sono i riti connessi alla nascita e tra questi quelli alimentari, destinati a proteggere il bambino dal rischio della mortalitàà infantile, un tempo molto frequente.

Appena nato, accanto al colostro e poi al latte, al neonato è messo in bocca qualche cristallo di sale grosso, nella convinzione di allontanare il maligno, perché é tradizione che le streghe non possano usarlo nelle loro pozioni, e mangiano insipido. Un sale in bocca, che troviamo ancora nei riti battesimali cristiani, giustificato come auspicio di sapienza.

Se invece la madre non ha latte, é per un intervento del maligno, e allora é lei che deve mettersi del sale sul petto, come anti-maleficio. Al tempo stesso la madre con poco o senza latte deve osservare il divieto assoluto di bere nel bicchiere altrui e mangiare nel piatto di altri, perché si ritiene che l'invidia delle altre donne, trasmessa attraverso la saliva, può prosciugare il latte. Non da ultimo é consigliato ciò che anche la scienza oggi conferma, e cioè di nutrirsi di brodo, uova, latte, vino, pasta, fagioli.

Tra i cibi rituali vi é il cuore di rondine. Il padre, poco dopo la nascita, deve uccidere una rondine, estrarne il cuore da far succhiare al bambino, perché quest'uccello libero, abituato a lasciare il nido e a volare presto, trasmetta questi valori al neonato.

Altri cibi rituali sono il cuore del maiale o del bue, e per i maschietti i testicoli del gallo, e questo per trasmettere al neonato forza e prolificità.

Tutto ciò ovviamente, in nome delle concezioni animistiche secondo cui s'interiorizzano le caratteristiche dell'animale mangiato.

Tra i rituali alimentari singolari, in caso di enuresi (cioè il fare la pipì a letto), si raccomanda di dare da mangiare al bambino un intingolo di topi domestici e terra di camposanto.

Nel pranzo successivo al battesimo del neonato, i parenti e i vicini portano cibi in dono: capponi, uova, formaggi, vino e dolci, mentre i più poveri si limitano a un pane. Si mangiano per tradizione minestre e dolci a base di uovo, simbolo di nascita e di trionfo sulla morte.

Inoltre il galateo delle tradizioni passate prevede che i regali siano più ricchi per i figli maschi e minori per le femmine: quattro capponi per il maschietto e solo due per la femminuccia.

Oggi la placenta animale é scomparsa dalla nostra alimentazione, prima tra le frattaglie oggi in sempre maggiore disuso.

Quasi completamente abbandonati sono ora i riti magici e scaramantici alimentari, sostituti da ideologie nuove o rinnovate come il vegetarianesimo, venganesimo, crudismo e simili.

La placenta e soprattutto il cordone ombelicale oggi trova nuove vie di utilizzo, nella cosmetica e nell'industria della salute.

La placenta é stata usata in maschere di bellezza, in pratiche oggi un poco dimenticate.

Oggi il cordone ombelicale non é più sepolto o mangiato, ma il prelievo, la donazione e la successiva conservazione del sangue in esso contenuto sono pratiche comuni di nuovi riti non più magici, ma scientifici.

Il sangue del cordone ombelicale è una fonte preziosa di cellule staminali ematopoietiche utilizzabili in alternativa a quelle prelevabili dal midollo osseo per curare importanti malattie del sangue, ad esempio le leucemie. Le cellule staminali possono essere conservate per periodi molto lunghi (più di vent'anni) entro appositi contenitori, dove la temperatura é mantenuta al di sotto dei centocinquanta gradi centigradi.

LEGGENDA DEL TORTELLINO BOLOGNESE

Un piatto celebre come i tortellini di Bologna non potava avere la sua leggenda.

Bologna fin dal tempo dei romani – ne é testimonio Marziale – era dotta, ma anche ricca (grassa), ma solo la leggenda può unire queste due caratteristiche, anche a proposito dei tortellini.

Non una sola, ma più leggende, quindi una leggenda delle leggende.

Secondo la prima delle leggende riferita da Alfredo Panzini, l'origine del tortellino va ricercato in un secchio, ma non un secchio qualsiasi, ma una secchia, la più famosa della letteratura, *La Secchia Rapita* scritta nel 1624 dal poeta modenese Alessandro Tassoni. In quest'opera si narra della rivalità fra Modena e Bologna e per via di una secchia trafugata dai modenesi scoppia una guerra eroicomica che dura ben dodici canti, con la partecipazione degli dei dell'Olimpo al completo, re Enzo, la guerriera Renoppia e il conte di Culagna.

Alla Secchia Rapita s'ispira il poeta ottocentesco Giuseppe Ceri, che in un poemetto racconta la discesa terrena di tre dei dell'Olimpo: Bacco, Marte e Venere, venuti a dar man forte ai modenesi e che si fermano a dormire in una locanda di Castelfranco Emilia,

al confine tra le province delle due città belle e belligeranti. Il locandiere sbirciando dal buco della serratura le meravigliose bellezze di Venere riesce a vedere con chiarezza soltanto l'ombelico, e decide di riprodurlo con la pasta sfoglia che stava preparando in cucina, inventando il tortellino: ombelico di Venere.

Giuseppe Ceri dice testualmente:

"….e l'oste, che era guercio e bolognese,

imitando di Venere il bellico

e con capponi e starne e quel buon vino

l'arte di fare il tortellino apprese."

Se Venere avesse presentato il "lato B", avremmo avuto i panettone?

Come ogni leggenda, anche questa é contestata.

Tassoni, modenese, non può aver fissato a Castelfranco, avamposto dei Bolognesi, il luogo di nascita del e nella Secchia rapita dell'ombelico di Venere non c'è segno.

Alessandro Cervellati, cultore di storie e leggende bolognesi, segnala che nel secolo XII a Bologna si mangiavano i *tortellorum ad Natale*.

Il Natale cristiano é molto vicino, in pratica contemporaneo al solstizio d'inverno (oggi il 21 di dicembre), quando fa freddo e niente è più tonificante del brodo di cappone, il più fedele consorte del tortellino.

Prima del XII secolo si trova alcun riferimento al tortellino e solo in seguito, tra le ricette trecentesche si fa riferimento ai *torteleti de enula*, un'erba presente in Emilia. La ricetta in dialetto modenese conclude *"…e poi faj i tortelli pizenini in fogli di pasta zalla"*. Il riferimento alla pasta sfoglia, gialla per la presenza delle uova, si associa a *pizenini:* piccini sono i tortelli, quindi tortellini.

Arriviamo a Giovanni Boccaccio nel terzo racconto dell'ottava giornata del Decamerone, con la celebre novella di Calandrino, Bruno e Buffalmacco alla ricerca dell'elitropia, la pietra che fa diventare invisibili, e dove si favoleggia del Paese di Bengodi, dove *"….stavan genti che niuna casa facevan che far maccheroni raviuoli e cuocergli in brodo di capponi*." I raviuoli, dicono i bolognesi, sono i tortellini, ma questa é soltanto un'ipotesi.

Per uscire dalle fantasticherie e entrare nel probabile arriviamo al 1500, cifra tonda quando nel diario del Senato di Bologna si riporta che a 16 Tribuni della Plebe riuniti a pranzo é servita anche una "*minestra de torteleti*", una ricetta probabilmente uguakle se non simile agli odierni tortellini.

Pochi decenni dopo, nel 1570, un Cuoco bolognese (forse Bartolomeo Scappi, cuoco di Pio V) fa stampare un migliaio di ricette tra cui anche quella dei tortellini e da questo momento si passa dalla leggenda alla storia.

Nel 1664 Vincenzo Tanara nel ben noto libro *L'economia del cittadino in Villa*, descrive i *tortellini cotti nel burro*.

Nel 1842 il viaggiatore e bibliografo francese Valery segnala un "ripieno di sego di bue macinato, tuorli d'uovo e parmigiano", che in sostanza é l'antenato del tortellino attuale.

Un piatto che tradizionalmente é cotto in brodo di cappone, ma già Vincenzo Tanara li cuoce nel burro e qui vi é una recente leggenda, quella dei tortellini alla panna, che sono stati portati all'onore della moda da Cesarina Masi

di Bologna, nel suo ristorante, in via Santo Stefano, e che durante i tristi e duri anni della guerra, aveva dovuto combattere le restrizioni dei tesseramenti, ricuperando anche la panna dal latte e con questa condire i tortellini cotti in un magro brodo di guerra, ottenuto da ossa e non da grassi capponi.

La Cesarina diviene celebre per i tortellini alla panna preparati per la prima volta nel 1940, e che rimangono famosi anche nel dopoguerra.

Qui siamo nella storia o, se si vuole nella cronaca, e non più nella leggenda.

LEGGENDA DEL RISOTTO MILANESE

Chi ha inventato il risotto alla milanese?

La domanda posta, quasi quarant'anni fa da Gianni Brera rimane a tutt'oggi senza risposta.

Eppure, il fatto di non riuscire a ricondurre l'origine del piatto a una precisa responsabilità individuale non deve suonare come una ricerca fallita.

Tutt'altro, perché il risotto per come lo conosciamo oggi, è il risultato di secoli di storia e le leggende ne sono una riprova.

Non una, ma diverse sono le leggende che ruotano attorno al risotto giallo milanese, per quanto le sue due caratteristiche, essere un *risotto* e al tempo stesso *giallo*.

Molto si é detto e scritto sul risotto, soprattutto quello mantecato con il burro, una ripetizione perché manteca é il burro.

E il burro é di antica casa a Milano, dove Caio Giulio Cesare lo incontra in un piatto d'asparagi, quando il riso era noto soltanto come medicamento prezioso e costoso.

Antico é anche lo zafferano, una delle poche spezie nobili presenti anche in Italia, e celebre anche per il suo magico colore simile all'oro.

Molte fonti attestano che, nella cucina kosher medievale, vi é già una ricetta di riso con zafferano, quasi certamente antenata del piatto meneghino, esportata dalla Sicilia fino all'Italia settentrionale dai mercanti e viaggiatori ebrei ed arabi.

Il riso tinto d'ocra è tradizionale siciliano e vi é una leggenda, ma solo una leggenda, secondo la quale una serva di una famiglia palermitana trasferitasi a Milano prova a cucinare un arancino, ma non riesce a dargli forma e ne nasce il risotto giallo. Una leggenda peraltro poco attendibile, se non bislacca, visto il diverso modo di cottura degli arancini e del risotto.

Dalla seconda metà del 1500 vi sono le testimonianze di un piatto milanese di riso che può avere un colore giallo. Nel 1570 Bartolomeo Scappi, cuoco di Pio V, nella sua Opera dell'Arte del Cucinare descrive una "vivanda di riso alla lombarda", composta di riso bollito e condito a strati con cacio, uova, zucchero, cannella, cervellata, un antico salume milanese, insaporito e colorato di giallo dallo zafferano, e parti di cappone.

Nello stesso tempo alla storia si affianca la leggenda, con l'aneddoto collegato alle nozze della figlia del ce-

lebre mastro vetraio belga Valerio di Fiandra che, all'epoca del matrimonio, otto settembre 1574, lavora alla fabbrica del Duomo di Milano. Tra gli altri piatti, ne é servito uno a base di riso dorato, colorato con lo zafferano sottratto dal cantiere, dove era utilizzato nella preparazione dei vetri della cattedrale.

Qui é necessario aggiungere che l'oro, metallo incorruttibile, contrasta la corruzione e quindi la malattie e fin dai ricettari attribuiti a Federico II, a metà del milleduecento, era messo a contatto con i cibi, gli alchimisti preparavano l'oro potabile e attività analoghe si attribuivano a tutte le vivande gialle.

Le citazioni di ricette di riso giallo aumentano nel diciottesimo secolo.

Nel 1773 Vincenzo Corrado nel suo trattato il Cuoco Galante, include una ricetta di riso giallo, cotto in brodo, con uovo e formaggio.

Nel 1779, Antonio Nebbia, nel suo ricettario Il Cuoco maceratese, suggerisce per primo di soffriggere il riso dopo averlo lasciato a bagno nell'acqua per alcune ore.

Nel 1839, Francesco Cherubini nel Dizionario Milanese-Italiano, asserisce che il riso va inondato di buon brodo.

É soltanto nel 1853 che il milanese Felice Luraschi stampa il Nuovo Cuoco Milanese con la ricetta per la prima volta intitolata *Riso giallo alla milanese* e che comprende burro, zafferano, midollo di bue e formaggio grana grattugiato.

Alla fine del 1800 Pellegrino Artusi include il *Risotto alla milanese* ne La Scienza in cucina e l'arte del mangiar bene, che nella settima edizione ha due varianti, una con il vino, l'altra che l'include al midollo, "più greve allo stomaco ma più saporita".

Nell'Italia dell'autarchia fascista e dell'ostracismo alla pasta del futurista Filippo Tommaso Marinetti il riso sale in grande considerazione, poiché nostrano e a buon mercato.

Un risotto giallo arriva nel ricettario di Petronilla, al secolo la dottoressa Amalia Moretti Foggia della Rovere, peraltro d'origini mantovane, terre del riso, e la ricetta riporta alcuni passaggi non convenzionali, come quello di soffriggere la cipolla fino all'annerimento, dimostrando, però, quanto il piatto fosse ormai memorabile nella cucina milanese e italiana.

La ricetta si affina, diventa quasi un culto, appassiona i gourmet, diverse personalità e persino letterati.

Nel 1965 in Meraviglie d'Italia Carlo Emilio Gadda pubblica l'articolo Risotto Patrio in cui raccomanda di usare il riso Vialone.

Nel 1974, Anna Gosetti della Salda ne Le ricette regionali italiane a proposito del Risotto alla milanese raccomanda il riso mai parboiled, la tostatura obbligatoria, la cipolla appassita, tolta o frullata successivamente, e l'aggiunta di midollo. Facoltativo il vino. Lo zafferano è in polvere o in stimmi. Insostituibile è la mantecatura ed immancabile la consistenza "all'onda".

Nel 1984 vi é la moderna interpretazione di Gualtiero Marchesi "oro e zafferano" che, al risotto di riso Carnaroli aggiunge, all'ultimo momento, quattro lamine finissime d'oro.

Da questa data il giornalismo gastronomico, nazionale e internazionale si occupa assiduamente dell'argomento

risotto, sancendone la popolarità globale, tanto che Alberto Salarelli pubblica un approfondito e dettagliato volume *Risotto: storia di un piatto italiano* (Ed. Sometti, Mantova, 2010).

Nel 2007, il Comune di Milano riconosce la Denominazione Comunale "De.Co" al risotto come prodotto tipico milanese, insieme al panettone, alla michetta, alla cassoeula ed all'ossobuco.

Nello stesso anno Luca Gaggioli, editore di Ristorarte, lancia "Giallo Milano", un progetto teso a rivalutare le radici gastronomiche e culturali del Risotto alla milanese.

LEGGENDE SUI POTERI AFRODISIACI E SCARAMANTICI DEI CIBI

Sui cibi e la cucina molte le leggende, anche sui loro poteri afrodisiaci e scaramantici.

Sui poteri afrodisiaci dei cibi non esistono vere e proprie indagini scientifiche, ma solo testimonianze letterarie, storiche, etnografiche, dichiarazioni non documentate, dicerie popolari e soprattutto leggende che si basano anche sulla dottrina della similitudine delle forme.

Se un cibo ha una forma, o, anche un aroma, che in qualche modo richiama il sesso, ne diviene lo stimolante.

Alcuni alimenti hanno forma vagamente fallica come certi funghi o il corno di rinoceronte, altri sono messi in relazione alla supposta natura lussuriosa dell'animale da cui provengono (passero) o sono utilizzate nella produzione di profumi, ritenuti in grado di stimolare il sistema nervoso (ambra grigia e muschio).

Sono ritenuti efficaci cibi di origine animali e anche vegetale.

Tra i cibi vegetali che diverse leggende considerano più efficaci vi sono le ostriche con forme che ricordano il sesso femminile, il caviale, le seppie, i cavallucci e i ricci di mare, i gamberi e i gamberetti, il pesce in genere, la cacciagione, le lumache, le uova, il formaggio parmigiano e i testicoli di toro, di montone e di cervo.

Tra i cibi bizzarri o esotici o che riguardano altre cucine vi é la vescichetta biliare dei serpenti, gli organi genitali della tartaruga di mare, l'oloturia o cetriolo di mare, la raschiatura del corno di cervo e di rinoceronte, il muschio proveniente dalla ghiandola del prepuzio dello stambecco tibetano, l'ambra grigia secrezione dell'intestino del capodoglio, i nidi di rondine di mare.

Soprattutto in passato sono stati adoperati a scopo afrodisiaco anche insetti, come il belostoma in Cina e Vietnam, la cantaride in Europa, le larve di vespa e i ragni.

Non mancano gli alimenti vegetali e tra questi le leggende riguardano il tartufo bianco e nero, il cacao, i ceci, la cipolla, le fave, il sedano, lo scalogno, la ruchetta, i semi crudi di zucca, la noce di cola, il lentisco, la damiana, il ginseng. Tra le spezie e gli aromi sarebbero afrodisiaci il coriandolo, la menta, il rosmarino, la santoreggia, il timo. .

Nell'antica Roma erano molto apprezzate le cervella e i testicoli di passero, oltre alle vulve di scrofa.

In alcuni di questi cibi la moderna analisi chimica ha individuato la presenza di ormoni androgeni, che potrebbero favorire l'attività sessuale, e di composti simili ai feromoni (come nei tartufi e nel sedano) che potrebbero favorire l'interesse sessuale.

Per taluni alimenti citati si registrano effetti tossici, come per la cantaride, e allucinogeni.

Nell'antica Roma vi erano fattucchiere e maghe specializzate in filtri d'amore che ricorrevano anche all'ippomane, una escrescenza carnosa che talvolta si trova sulla fronte dei puledri neonati.

Qui passiamo a un'altra serie di leggende, quelle sulla cucina del malocchio o scaramantica, espressione di una cultura che soprattutto nell'Italia Meridionale trae probabilmente origine dalla scienza magico pitagorica e dalle antiche culture animistiche dei popoli orientali, genti particolarmente sensibili al fascino della magia e dell'irreale.

Tra i cibi dotati di poteri scaramantici indubbiamente il gallo, fin dalle più remote antichità, é ritenuto antagonista dei demoni, in virtù del suo canto mattutino, che sembra evocare il sole e scacciare le tenebre.

Nell'antichità classica il gallo é associato a Esculapio (Asclepio) con poteri di guarigione e che per la sua esuberanza sessuale ha un posto nei riti di fertilità, mentre sulle tombe simboleggia la resurrezione e forse per questo Socrate prima di bere la mortale cicuta ricorda ai suoi discepoli di sacrificare un gallo a Esculapio.

I poteri scaramantici e taumaturgici attribuiti al gallo e ad altri animali da cortile sono conferiti anche ad alcune erbe mangerecce.

La leggenda di cibi contro il malocchio riguarda anche le ricette ritenute magiche a base di selvaggina come simbolo di ricchezza e potere, di lumache portatrici di corna, e quindi con evidenti attributi di scongiuro, di cipolla, di peperoncino rosso per la sua forma di “cornetto” o “cornicello”, di aglio ritenuto nella magia bianca un potente antidoto contro il malocchio, di arance considerate custodi della luce del sole e perciò propiziatrici di salute e bellezza.

Le ricette più efficaci contro il malocchio, nella cucina popolare dell'Italia meridionale, sono a base di frattaglie.

Il fegato, il cuore, i polmoni e le budella dell'agnello, del gallo e del maiale, organi nei quali gli antichi aruspici divinavano il futuro, hanno un importante ruolo magico di protezione dalle influenze negative.

LEGGENDE SU CIBI, COTTURE E RICETTE

Molte sono le leggende metropolitane su cibi e mezzi di cottura e come tutte le mode hanno il pregio di passare. Alcune resistono poco, altre più a lungo, o una volta dimenticate riappaiono come nuove.

Leggenda delle uova che fanno male al cuore - I tuorli delle uova contengono colesterolo in quantità notevo-

le, intorno ai 200 mg, come il grasso del latte, un altro alimento destinato al primo periodo della vita animale che ha bisogno di questo grasso. Il colesterolo contribuisce a bloccare le arterie che irrorano il cuore, ma il suo livello nel sangue solo in parte dipende dall'alimentazione e molte persone in perfetta salute mangiano un uovo il giorno. Sono i grassi saturi che favoriscono un aumento del colesterolo nel sangue, e un uovo contiene solo due grammi di questi grassi.

Leggenda che i fagioli fanno bene solo se mangiati col riso - Le proteine, di cui abbiamo bisogno per la nostra nutrizione, sono costituite dalla diversa combinazione di venti amino acidi. Il nostro corpo ne produce solo undici, gli altri nove (etti essenziali) dobbiamo prenderli dal cibo. Gli alimenti ricchi di proteine animali come le uova o la carne, forniscono tutti e nove questi amino acidi, ma non le verdure e gli ortaggi, spesso privi di almeno uno tra loro. Da qui il consiglio di avere un'alimentazione variata che comprenda alimenti di origine animale e vegetale e tra questi di diverso tipo, come il riso e i fagioli.

Leggenda che la verdura fresca è migliore di quella surgelata - Una leggenda a volte vera e a volte no. La verdura surgelata può essere anche migliore di quella fresca perché di regola le verdure sono surgelate quando perfettamente mature e possiedono la massima quantità di nutrienti, diversamente da quelle fresche, spesso raccolte prima che siano mature. Il surgelamento o congelazione-lampo con gli abbattitori di temperatura, blocca frutta e verdura in uno stato ricco di sostanze nutritive.

Leggenda che le radiazioni del forno a microonde rendono pericoloso il cibo - É la parola "radiazione" che fa paura, perché riferita a quelle nucleari, mentre nel forno a microonde si tratta di onde elettromagnetiche, come quelle della radio. Il cambiamento del cibo con la cottura al forno a microonde dipende dal calore generato dentro gli alimenti non dalle microonde, ma dalla rotazione che queste generano nelle molecole dell'acqua.

Leggenda che il forno a microonde toglie sostanze nutritive al cibo - In cucina si usano il forno a microonde, la griglia a carbone, il fornello del gas ma sono il calore e il tempo che determinano la perdita di nutrienti. Più a lungo si cucina un alimento, particolarmente se ad alte temperature, più si perdono sostanze nutritive acqua-sensibili, in particolare la vitamina C e la tiamina (vitamina del gruppo B). Dato che il forno a microonde cuoce più rapidamente, può aiutare a perdere quantità minori di nutrienti.

Legenda che se mangi una mela prima dei pasti dimagrisci - Non è stato scoperto nessun alimento che bruci i grassi.

Leggenda delle bevande frizzanti che fanno ingrassare - L'acqua gassata gonfia lo stomaco, ma è solo una questione temporanea, poiché non apporta nessuna caloria. Le bibite gassate invece contengono molti zuccheri e fanno ingrassare.

Leggenda che i prodotti integrali sono meno calorici dei raffinati - I prodotti integrali hanno le stesse calorie dei corrispettivi raffinati, soltanto che avendo più fibre vengono preferite nelle diete perché danno un senso di

sazietà maggiore ed agevolano la digestione.

Leggenda che gli alimenti light fanno dimagrire – Gli alimenti light sono molto spesso meno calorici, ma il fatto che apportino meno calorie non vuol dire che facciano dimagrire. Quello che conta é la quantità di calorie ingerite!

Leggenda che l'ananas fa dimagrire - Questo frutto non fa dimagrire, ma contenendo la bromelina favorisce l'assimilazione delle proteine, aiutando la digestione.

Leggenda che nella dieta si devono eliminare tutti i grassi – de - Una dieta dimagrante deve esser povera di grassi ma questo non vuol dire che bisogna eliminarli del tutto. Una certa quantità di grassi é indispensabile per una buona dieta equilibrata e favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili e, anche se in quantità limitata, devono essere presenti nella nostra dieta.

Leggenda che per dimagrire non si deve mangiare pane e pasta - Basta regolarsi nella quantità ed è deleterio eliminare cibi che fanno parte della nostra quotidianità, poiché una volta terminata la dieta è più difficile riprendere un rapporto giusto con questi e si rischia di recuperare in fretta i chili persi.

Leggenda del cane cucinato nel ristorante cinese - Questa leggenda verte di solito sul cliente e del suo cane che finisce cucinato e mangiato dallo stesso padrone. Una leggenda divulgata dalla scena del film del Ragionier Fantozzi in cui il cane Pierugo finisce in pentola.

Leggende di cucina italiana all'estero

Soprattutto negli Stati Uniti d'America vi sono molte leggende metropolitane sulla cucina italiana e saranno sufficienti alcuni esempi.

Fettuccine Alfredo, ogni turista italiano le ha incontrate nel menù di un qualche ristorante che si qualifica italiano. Poco invitante e non dietetico questo piatto rappresenta un esempio di ciò che gli Americani sono convinti abbondi sulle nostre tavole. Nate in Italia, a Roma, sono al centro di una contesa per la primogenitura. A portarle negli Usa é la coppia di attori Douglas Fairbanks con Mary Pickford, ma il dubbio è dove i due divi del cinema muto l'abbiano assaggiate. Pare che le fettuccine Alfredo fossero il piatto emblema dello chef Alfredo Di Lelio, e che le abbia ideate nel 1914 nel locale in via della Scrofa, ma a rivendicare la paternità è anche il ristorante "Vero Alfredo", sempre a Roma, anche se su Internet altri sono i locali romani che rivendicano essere gli "Alfredo" originali.

Caesar Salad. Le insalate fanno parte della dieta mediterranea e nonostante abbiano una plausibile origine italiana la Caesar Salad non è un piatto tipico nostrano, come invece sono convinti oltreoceano. A trarre in inganno gli americani, non molto ferrati in storia europea, è il nome di Cesare, l'imperatore romano, a trarre in inganno. Il Cesare della ricetta é invece quello di Cardini, che nel 1924 a New York inventa la ricetta per l'Independence Day.

Polpette sulla pasta o *meatballs*. Le polpette sono una ricetta tipicamente italiana ma non sulla pasta, e nessun ristorante o trattoria le metterebbe nel menù assieme alla pasta. Invece in

America i “meatballs spaghetti” sono ritenuti un tipico piatto italiano, che secondo una leggenda sarebbe stato preparato dalle donne emigrate a inizio Novecento dalle regioni più povere del sud Italia.

Cappuccino a ogni ora. Gli americani si sono abituati a sorseggiare un cappuccino nel pomeriggio, in orario da aperitivo o a fine pasto e non hanno idea che un italiano non ordinerebbe mai un cappuccino oltre l’ora di pranzo. Il cappuccino in Italia é, in effetti, limitato alla colazione.

POSTFAZIONE

IL PIACERE CONVIVIALE

Se si vogliono spiegare
preferenze e avversioni relative al cibo,
non si deve cercarle nella qualità delle derrate alimentari, bensì nelle strutture mentali di un popolo.
Marvin Harris

Il cibo è vita,
e cosa esiste di più misterioso di più sacro della vita?
Si può avvertire la sacralità del pasto,
preparato e consumato con consapevolezza e dedizione
anche nel più semplice mangiare.
Il cibo possiede per la sua natura vitale
una numinosità propria
e condividere il cibo significa
condividere la vita stessa.
June di Schino

Compagni, commensali, conviviali

Mangiare insieme il pane rende compagni.

Sedere alla stessa tavola rende i partecipi commensali.

Vivere il cibo alla stessa tavola trasforma i partecipanti in convitati e il cibo diviene il tramite per condividere la vita tra i presenti che possono mettersi in spirituale o mitico contatto con le divinità invocate a partecipare al convito.

Una partecipazione che genera tre livelli di piaceri, di compagnia, commensalità e il più alto di convivialità, che raggiunge le vette del sacro.

Parlare attorno a una tavola imbandita e parlare di cibo ci riportano alle origini, quando parlare attorno al fuoco era e rimane uno dei piaceri più grandi, per questo anche all'origine della cucina.

Parlando attorno al fuoco

Ipotesi e schemi non sono la verità, ma sono indispensabili per conoscerla e una delle ipotesi sulla origine della cucina e che sia stata creata contemporaneamente al linguaggio, parlando attorno al fuoco, raccogliendo e

rendendo efficaci orme, predisposizioni, disposizioni, inclinazioni biologiche e psicologiche prima sparse e non inquadrabili in quella struttura di senso che ha trasformato il cibo in cucina.

L'invenzione della cucina, come il linguaggio, non è mai terminata, e porta a un sistema coerente, o struttura di senso e di comunicazione di valori alimentari, espressi con la manipolazione dei cibi e resa necessaria dall'invenzione dell'agricoltura.

Creazione della cucina: processo indiziario

Quando e come l'uomo abbia creato la cucina e sviluppata la gastronomia, non sarà forse mai possibile determinarlo con precisione di luogo e di tempo, ma molti indizi a nostra disposizione permettono un'ipotesi, sulla quale costruire un quadro interessante per conoscere il nostro passato, utile per comprendere il presente e avere elementi per costruire i nostri futuri alimentari.

La nostra ipotesi sulla creazione della cucina si basa su di un processo indiziario parziale, ma sufficiente: d'altra parte, a tutt'oggi, non pare possibile avere ulteriori certezze.

Raccogliendo in un unico quadro gli indizi che abbiamo e che qui sono soltanto indicati, quelli delle orme biologiche e dei comportamenti ancora attuali, unitamente ai dati che ci arrivano dall'archeologia e dall'antropologia, dobbiamo ritenere che la cucina sia stata creata contemporaneamente al linguaggio, parlando attorno al fuoco, raccogliendo e rendendo efficaci orme, predisposizioni, disposizioni, inclinazioni biologiche e psicologiche prima sparse e non inquadrabili in quella struttura di senso che ha trasformato il cibo in cucina[30].

Un'ipotesi, quasi un teorema, che merita una serie di precisazioni e considerazioni riguardanti soprattutto il linguaggio, perché parlare a tavola e parlare di cibo é uno dei maggiori piaceri.

Invenzione del linguaggio

La cucina, nata con il discorso, ha bisogno d'essere parlata.

Che cosa ha provocato l'espansione della prima popolazione di uomini moderni?

La popolazione dell'*Homo sapiens sapiens* non era certamente la sola vivente allora al mondo, ma erano uniche certe doti connesse al suo sviluppo intellettuale e vi sono molte ragioni che fanno pensare al linguaggio come motivo fondamentale.

Quando l'uomo ha imparato a parlare?

È uno dei più difficili interrogativi del paleoantropologi, che ancora oggi non sanno con certezza se la creazione e la conquista della parola, come la conosciamo oggi, sia avvenuta con l'apparizione dell'uomo, o sia il risultato di un lungo processo evolutivo che abbia preparato le orme biologiche uti-

[30] Una domanda, di difficile risposta, è se la cucina è stata creata una sola volta o più volte dalla nostra specie. È probabile che, analogamente ad altre invenzioni specifiche dell'umanità (linguaggio complesso e articolato e l'agricoltura), l'invenzione si sia concretizzata una sola volta e si sia poi diffusa non tanto per imitazione, quanto attraverso il successo del gruppo umano che ne era in possesso.

lizzate nell'invenzione di un linguaggio complesso e articolato.

Per molti studiosi, un linguaggio complesso e articolato comparve nel Paleolitico superiore, circa trentacinquemila anni fa, a seguito di una mutazione biologica che provocò un aumento delle attività del cervello, se non la sua dimensione.

A conferma di questa ipotesi ci sono alcuni reperti archeologici, dei quali non si è trovata traccia nei periodi precedenti e che testimoniano le seguenti, nuove attività.

Incisioni e pitture rupestri; utilizzo d'utensili più complessi che semplici pietre in diverso grado levigate, tra i quali aghi d'osso per allestire vesti di pelli e i primi utensili da usare nella preparazione di cibi (cucina); usanza di seppellire i morti con il corredo funerario; aumento dei contatti e lo scambio degli oggetti anche tra popolazioni distanti tra loro, con la costruzione di diverse vie: particolari tipi di selce, ambra, ossidiana o vetro vulcanico, sale ecc.

Questa complessa organizzazione sociale implica necessariamente un sistema di comunicazione raffinato e, quindi, l'impiego della parola.

Per molti ricercatori non soddisfa l'ipotesi di una più o meno graduale evoluzione biologica del linguaggio per spiegare perché ad un certo punto l'uomo si impadronisce della parola.

Lo studio dei crani permette di capire che lo sviluppo culturale e tecnologico dei nostri antenati va di pari passo con l'aumento delle dimensioni del cervello, con una serie di mutazioni che si sviluppa in un periodo compreso tra i due milioni e mezzo ed i duecentocinquantamila anni fa.

Una serie di mutazioni, nelle quali l'evoluzione del linguaggio non sarebbe soltanto la conseguenza dell'aumento delle dimensioni del cervello, ma che ne sarebbe stata anche una causa, almeno favorente, come ritiene qualche ricercatore, ad esempio Terrene Dacon, neurofisiologo dell'Università di Harvard.

Se il cervello è la sede privilegiata del linguaggio, come di tutte le altre funzioni del corpo, la laringe è il suo organo di fonazione, insieme con le labbra, la bocca e le corde vocali.

È la particolare posizione della laringe (connessa anche a una speciale conformazione dell'osso ioide) che permette all'uomo – a differenza degli altri mammiferi [31] – di produrre una vasta gamma di suoni.

Qualunque sia stata la precisa origine del linguaggio umano, questo si è probabilmente sviluppato in vari stadi, sfruttando strutture anatomiche e funzionali preesistenti, selezionate dal caso e dalla necessità per altre attività, come lo stretto collegamento tra linguaggio manuale (gesti) e verbale (parole).

---

[31] Non è tuttavia da dimenticare il fenomeno singolare del lupo che ulula ed ha un "linguaggio" vocale molto limitato. Quando il lupo è stato addomesticato ed è divenuto cane, in questo è avvenuta una modificazione del linguaggio. Nel corso di una decina di millenni, tutti i cani (ad eccezione pare dell'*husky*) hanno imparato ad abbaiare, uggiolare ecc. con una notevole diversificazione di suoni e quindi costruendo un sia pur molto rudimentale linguaggio, sconosciuto al suo antenato selvaggio.

Senza dubbio la prima popolazione che ha cominciato a espandersi demograficamente, e quindi geograficamente, doveva avere una buona inventiva, giacché possiamo rintracciare altre innovazioni che, in vari momenti, hanno causato ulteriori espansioni.

Tra i centomila e i cinquantamila anni fa l'espansione è stata lenta ed ha portato all'occupazione dell'Africa e di qualche regione asiatica molto vicina.

Circa cinquantamila anni fa l'espansione, lungo le coste e con l'invenzione di mezzi di navigazione, è divenuta tre o quattro volte più rapida, dirigendosi verso l'Asia del sud e le grandi isole dell'Oceania; allo stesso tempo, o poco dopo, vi fu la scoperta d'utensili litici più avanzati (aurignaziani) con l'espansione all'Asia centrale e da qui al resto del mondo.

Tra i trentamila ed i tredicimila anni fa, in concomitanza di una glaciazione, vi fu una nuova serie d'innovazioni, con il passaggio dal paleolitico al neolitico caratterizzato dalla invenzione della pastorizia e dell'agricoltura: di conseguenza la produzione del cibo dapprima integrò ed infine sostituì la semplice raccolta di quello prodotto in natura e tra queste innovazioni, senza ogni dubbio, bisogna inserire anche quella della cucina.

La produzione di nuovi cibi comporta la necessità di modificarli per renderli adatti all'uomo.

Circa diecimila anni fa, alcune importanti espansioni di popolazioni che partivano dai principali centri d'origine dell'agricoltura esportarono su vasti territori importanti famiglie o sottofamiglie linguistiche.

Attualmente ci si orienta a considerare cinque grandi famiglie linguistiche: 1) lingue khoi-san; 2) sistema linguistico congo-sahariano; 3) sistema linguistico austroasiatico; 4) sistema linguistico dene-caucasico; 5) sistema linguistico nostratico-euroasiatico.

Le linee generali dell'evoluzione numerica della popolazione umana coincide con quella dell'agricoltura e della pastorizia, del trattamento dei cibi e, soprattutto, con il linguaggio e la diffusione delle famiglie e sottofamiglie linguistiche.

L'evoluzione linguistica ha un'indubbia parentela con quella culturale (agricola) e genetica[32].

È possibile un rapporto tra i sistemi linguistici e le cucine?

Una domanda di non facile risposta, considerando che il sistema linguistico è il frutto di lunghe e discusse ricerche e da ritenere ancora provvisorio.

Non esiste a tutt'oggi uno studio approfondito sulle tipologie delle diverse cucine ancora presenti sulla terra

---

[32] Cavalli Sforza (2004, pag. 33). Cavalli Sforza e coll. (Cavalli Sforza L. L., Piazza A., Menozzi P., Mountain J. L. – *Reconstruction of Human Evolution: Bringing Together Genetic, Archaeological and Linguistic Data* – Proc. Natl. Acad. Sci., USA, 85, 6002-6006, 1988) hanno anche dimostrato che vi è una forte somiglianza tra gli alberi evolutivi delle lingue e dei geni della nostra specie, come aveva già previsto Darwin. Inoltre Douglas Jones ha mostrato che l'albero evolutivo genetico crea gruppi che sono in buona correlazione geografica con le maggiori aree culturali stabilite in base ai classici atlanti di antropologia culturale.

ed ancor meno per quelle passate, fatta qualche eccezione: il sistema delle cucine della fertile mezzaluna e mediterranee; il sistema delle cucine asiatiche, nelle due sottotipologie continentali e delle aree fluviali e costiere; il sistema della cucine americane immediatamente precolombiane; e qualche altro esempio minore.

Come ipotesi di lavoro, si può anche pensare a un'evoluzione della cucina che, partendo da un unico punto, quale potrebbe essere una possibile "cucina sciamanica" sorta nel centro dell'Asia circa trentamila anni fa, nei successivi ventimila anni si é poi diffusa a tutto il mondo.

La diffusione della cucina sarebbe avvenuta soprattutto con le migrazioni umane, più che con il trasferimento di conoscenze, quindi con meccanismo di trasmissione "verticale" piuttosto che "orizzontale", in modo analogo a quello che si ritiene sia avvenuto per il linguaggio e l'agricoltura.

Secondo questo schema, le popolazioni asiatiche che attraverso lo stretto di Behring colonizzarono le Americhe, si portarono dietro anche l'idea e la pratica della cucina (cucine americane).

In modo analogo, dalla stessa origine centro asiatica di sarebbero sviluppate le cucine asiatiche cinesi ed indiane, e da queste, in modo particolare da quella cinese, avrebbero preso avvio le cucine del Pacifico e dell'Australia.

Sempre dalla cucina sciamanica dell'Asia centrale si sarebbe sviluppata la cucina mesopotamica (della quale si è già visto l'alto livello), che a sua volta - anche con l'influsso della cucina dell'Europa Settentrionale, pure questa d'origine sciamanica - avrebbe dato origine alla cucina mediterranea in tutte le sue successive evoluzioni greche, romane ecc.

Dalla cucina mesopotamica si sarebbero forse sviluppate le cucine africane, non sempre sufficientemente note e studiate.

Non sono inoltre da escludere eventuali, ma meno probabili influssi, tra le cucine asiatiche e quelle africane, attraverso l'Oceano Indiano, e tra le cucine del Pacifico e quelle dell'America meridionale.

Due grandi cucine mondiali

Due sarebbero gli assi principali di sviluppo delle "grandi cucine": il primo è quello della cucina mesopotamica – mediterranea – europea, il secondo della cucina asiatica – cinese.

Gli schemi proposti, almeno come ipotesi di lavoro, sottolineano una radice comune delle diverse cucine, pur con la loro diffusione nello spazio e con il passare dei tempi.

Un'unità che può dare ragione dell'esistenza di una "metacucina"[33] e della possibilità d'ogni persona umana di passare da una cucina all'altra o, per lo meno, di poter gustare cucine diverse dalla propria.

"Mangia come parli" è un proverbio dalle radici antiche ed avvalora l'ipotesi, che è più di una coincidenza, dell'esistenza d'uno stretto legame tra linguaggio e cucina[34].

---

[33] La metacucina, designa la sfera di ciò che permane costante nel fluire delle cucine e che resta fisso e immutabile al passare delle mode.

[34] Si è affermato che l'Italia delle cento città e dei mille campanili è anche l'Italia delle cento cucine e delle mille

Resta da vedere, ma forse è una precisazione tanto difficile da indagare quanto forse inutile, se è stato il linguaggio che ha trainato la cucina o se, all'opposto, è stata la necessità di fare cucina e di mangiare cibi preparati che ha contribuito all'evoluzione del linguaggio.

Parlando, attorno al fuoco

Da quanto esposto si può ritenere che la cucina, nei suoi aspetti quotidiani ed in quelli gastronomici, è emersa come un *sistema coerente, o struttura di senso e di comunicazione di valori alimentari, espressi con la manipolazione dei cibi e resa quasi necessaria dall'invenzione dell'agricoltura*.

La cucina, con le sue manifestazioni artistiche di gastronomia, è stata una creazione assolutamente originaria dalla nostra specie *Homo sapiens sapiens*, o Cro Magnon, e non può essere attribuita soltanto e singolarmente a una specifica eredità genetica, a singole caratteristiche o orme biologiche, ad un *imprinting* diretto d'atteggiamenti parentali, al trasferimento d'informazioni o ad altri elementi, che indubbiamente esistevano nella nostra specie, ma separatamente e che non potevano agire, se non innescati da un evento, o più eventi coordinati e, soprattutto, originali.

È da ritenere che la creazione della cucina sia da *collegare* a schemi biologici (importante il fenomeno della *lattazione*) d'azioni, reazioni e sentimenti attivati ed elaborati mediante pratiche rituali ed insegnamenti verbalizzati (*linguaggio*), con un ruolo principale svolto dal soddisfacimento di un benessere psicofisico (*eucenestesi* ed *emozione*), che va oltre alla semplice risposta della fame biologica e che interessa la sfera della psiche.

Questo non significa ridurre l'uomo a sola biologia, ma individuare ciò che appartiene specificamente alla civiltà umana e situare i monumenti creati dall'uomo (cucina e gastronomia sono tra questi) in un paesaggio biologico che ancora prescrive il loro disegno originario.

Aver postulato un ruolo fondamentale del linguaggio nella creazione della cucina, non contrasta, anzi avvalora l'ipotesi che la sua invenzione e sviluppo siano avvenuti assieme a quello dell'agricoltura.

È incontrovertibile che la cucina si è sviluppata come tecnologia per rendere adeguate alle necessità nutrizionali umane alimenti di produzione agricola che, di per sé e senza adeguati trattamenti, non erano adatti alla biologia umana [35].

Sempre più evidenti sono anche i segni che indicano come talune tecnologie di trattamento degli alimenti (produzione di fumi, fermentazioni ecc.) sono state sviluppate al fine d'ottenere effetti psicoattivi, probabilmente nell'ambito di una cultura sciamanica.

Di per sé, questi elementi non giustificano come si sia arrivati alla

ricette. Per la cucina è forse è più esatto il paragone con l'Italia dei cento dialetti e, in un periodo di globalizzazione, di un mondo delle mille lingue.

[35] Quest'argomento è stato considerato nel libro Alimentazione e patologia alimentare evoluzionista o darwiniana (Ballarini G. – Alimentazione e Patologia Alimentare Darwiniana – Mattioli 1885, Parma 2005).

creazione della cucina, dopo che la nostra specie non ne aveva avuto bisogno durante centosettantamila o centoventimila anni, ma aiutano a comprendere come questa invenzione, una volta per tutte, abbia avuto un enorme successo, tanto da essere stata adottata da tutta l'umanità.

Cucina linguaggio del cibo

La cucina, fenomeno essenzialmente umano, offre una soluzione a diverse situazioni critiche ricorrenti nella vita individuale e soprattutto una risposta all'atavica, ineliminabile e non delegabile necessità di avere una certezza alimentare, indipendente dalla raccolta e dalla caccia.

Una sicurezza soprattutto psicologica, personale od al più interna all'ambito familiare o del gruppo o clan, meglio se ricevuta da generazioni precedenti (*tradizione*), che non può essere sostituita da altri criteri esterni.

Attraverso molteplici forme e funzioni di comportamenti, a prima vista irrazionali o soltanto di tipo emotivo o sentimentale, ma correttamente interpretati da un punto di vista culturale, si può costatare che ancor oggi la manipolazione del cibo (cucina e gastronomia) abita nelle valli profonde del paesaggio della vita, perché rappresenta l'espressione d'un ineliminabile inconscio alimentare.

La scintilla che ha innescato un nuovo corso della nostra specie, ma anche della vita sul pianeta Terra, non fu tanto la cottura di carni o vegetali – un processo da molto tempo noto, anche ad altre specie del nostro genere *Homo* e forse ad altri ominidi – quanto il parlare e mangiare attorno ad un focolare.

Una cucina strettamente connessa alla creazione ed allo sviluppo di un linguaggio elaborato, portatore della grande possibilità di un mondo mentale condiviso, ha creato un "linguaggio del cibo" che ha dato alla nostra specie un nuovo modo di parlare con i suoi simili.

Con la cucina, i cibi non sono più soltanto nutrienti, ma sono divenuti alimenti del corpo e della psiche, o anima, assumendo il ruolo d'identificazione personale e sociale.

Cucina e successo dei geni egoisti

Nel grande quadro della evoluzione darwiniana, con la comparsa del linguaggio associato alla cucina, la nostra specie ha cambiato anche lo scenario biologico.

Ciò che importa non é più esclusivamente il successo dei "geni egoisti" attraverso la procreazione, ma il successo di una cultura, di cui il linguaggio, la cucina e l'agricoltura sono i più importanti marcatori.

In questo nuovo quadro, diviene importante una visione coerente del mondo, la sua stabilità e la possibilità di controllare l'ambiente.

Tutto questo coinvolge in modo molto evidente il cibo, la sua produzione e manipolazione, anche come mezzo d'identificazione.

Su questa linea la cucina diviene lo strumento per la creazione di un senso, non solo alimentare, ma anche di un nuovo rapporto con il mondo che, fin dagli inizi, si sviluppa attraverso la duplice via razionale della cucina ed artistica della gastronomia.

Nello sviluppo della cucina, l'elaborazione di un linguaggio permet-

te un progresso decisivo nella condivisione, memorizzazione ed elaborazione della informazione, trasformandola in conoscenza, anche attraverso riti e miti.

Da qui gli stretti rapporti tra rito alimentare, in particolar modo quello con cibi animali, e il banchetto sacro.

Un successivo passo fondamentale é l'invenzione della scrittura, che permette una nuova forma d'oggettività, al di fuori dell'esempio manuale nella preparazione dei cibi e di una codifica orale delle primordiali ricette.

Su questa linea s'inserisce anche la distinzione, di tipo antropologico ancor oggi presente, tra una cucina di taglio femminile o matriarcale, ed una gastronomia d'impronta maschile o patriarcale, nell'ambito di una *polarizzazione alimentare*.

Nella *cucina* è individuabile una componente tradizionale e popolare, con forte legame con il territorio, stagionalità e ritmi temporali, rispetto della natura, ricerca di sapori leggeri e semplici, per la forte presenza di una sensibilità di tipo femminile, che si accompagna anche lunghi tempi di preparazione, come nella cucina dei brodi e dei lessi, ed una trasmissione in massima parte orale.

Nella *gastronomia* prevale una componente innovativa del "palazzo", sia laico sia ecclesiastico, con tendenza all'internazionalità (ricerca d'alimenti esotici) ed a non rispettare i tempi e le stagioni, anzi scavalcarli (ricerca delle primizie), aperta alle nuove tecnologie e ricerca di sapori decisi (spezie) in preparazioni elaborate e con una sensibilità maschile; una gastronomia degli arrosti, soprattutto allo spiedo, e dei dolci raffinati, con una trasmissione che precocemente divenne scritta.

Umanità della cucina e della gastronomia

La cucina e la gastronomia, creazioni umane, sono strettamente connesse e in due orientamenti collegati: la cucina è indirizzata al soddisfacimento delle richieste biologiche somatiche (corpo) della fame, sete, ma anche del benessere organico (eucenestesi); la gastronomia è volta a soddisfare bisogni psichici presenti in modo spiccato nella nostra specie, inconsci o resi coscienti, individuali o collettivi.

Lo stretto rapporto che nell'uomo che vi è tra *soma* e *psiche,* si stabilisce anche tra la cucina (somatica) e la gastronomia (psichica).

Il collegamento avviene attraverso sentieri, cammini e vie in buona parte ancora da esplorare, e delle quali oggi abbiamo solo a disposizione tracce o orme.

Tra le orme biologiche che sono alla base della cucina vi sono i già ricordati comportamenti che riguardano la fame, la sete e che predispongono alla ricerca, scelta e valutazione degli alimenti, senza sottovalutare il fenomeno dell'*imprinting* alimentare.

Nell'esperienza gastro-culinaria (superfluo denominarla umana!) vi sono i sopra menzionati meccanismi neuropsichici che si collegano a molecole di neuromediatori, tra le quali inizia a delinearsi il già citato ruolo delle endorfine, o "molecole del benessere" piacere", e della serotonina, o "molecola della sazietà, calma e tranquillità" ed il già considerato "gioco del cibo".

È facilmente intuibile perché nell'unità psicofisica umana,

l'alimentazione comprende le due componenti, cucina e gastronomia, sempre presenti, siccome non esiste una cucina, anche primitiva, che non abbia almeno scintille o schegge di gastronomia, od una gastronomia, anche la più spinta, creativa ed avventurosa, che non abbia una sia pur ridotta base di nutrizionalità.

Il fenomeno alimentare umano

Il fenomeno alimentare umano non è quindi soltanto l'espressione autonoma di un'eredità genetica, di un *imprintig* diretto d'atteggiamenti parentali o di un trasferimento arbitrario d'informazioni: se vi fosse soltanto, o anche fosse chiara e preminente una componente genetica, non si spiegherebbe l'improvviso comparire della cucina, unicamente nella nostra specie, ed in questa soltanto dopo un suo lungo cammino[36].

D'altra parte, se la cucina fosse invece soltanto un fenomeno culturale, non si spiegherebbero i tratti comuni che esistono tra tutte le cucine del mondo, il loro persistere attraverso le tradizioni ed infine l'innegabile voglia di passato di cui l'alimentazione umana mostra chiari segni.

Da quanto ora tratteggiato, è intuibile come cucina e gastronomia offrono soluzioni a molte condizioni critiche, ricorrenti nella vita umana, individuale e collettiva.

Non vi è importante manifestazione della vita umana che non abbia un corrispettivo alimentare, con più o meno forti connotazioni gastronomiche: riti gastronomici religiosi anche nuziali e funerari; riti laici di vittoria e manifestanti feste di potere e via dicendo.

In modo analogo, non vi è cultura umana che non abbia voluto, e non continui a voler identificarsi con stili alimentari, che riguardano i cibi presenti o esclusi, loro preparazione ed i riti alimentari.

Tutta la storia della alimentazione, passata e moderna, si è largamente occupata di questi aspetti, che possono riassumersi nella frase "io sono quel che mangio", nel senso che il modo di mangiare identifica e, al tempo stesso, separa dall'altro, costruendo un terreno comune per intessere scambi alimentari.

Attraverso molteplici forme e funzioni di comportamento rituale e interpretazioni culturali, si può costatare che le regole della cucina e i riti gastronomici abitano ancora, e permarranno nelle già citate profonde valli dell'inconscio umano.

Cucina, gastronomia ed evoluzione umana

A questo livello si pone la domanda del ruolo che cucina e gastronomia hanno nell'evoluzione della nostra specie e, di conseguenza, sulla biologia del pianeta[37].

[36] Giova ripetere che, se la nostra specie di *Homo sapiens sapiens* ha non più di duecentomila, centottantamila anni, la cucina compare solo ventimila, forse trentamila anni fa, quindi soltanto nell'ultimo periodo, che rappresenta il 10-12% circa della nostra via sulla terra.

[37] È indubbio che il successo numerico della nostra specie deriva anche dall'essere passati dalla raccolta alla

La triade agricoltura, cucina e gastronomia, per la prima volta sulla faccia del pianeta terra, ha dato una nuova via di sviluppo, diffusione e successo dei "geni egoisti"[38] che nella nostra specie hanno trovato una "macchina di propagazione" dotata di un'efficienza molto superiore a quella di tutte le altre specie che l'avevano preceduta.

Questo pone nuovi problemi di coerenza, stabilità e controllo all'interno di questo mondo.

Cucina e gastronomia, strettamente connesse allo sviluppo di un linguaggio elaborato, hanno aperto nuove possibilità a un mondo mentale condiviso[39].

Al successo dei "geni egoisti" tramite la procreazione, la cucina associa quello di una coerenza, stabilità e controllo all'interno di questo mondo con la creazione di un "senso alimentare", del quale abbiamo estremo bisogno.

Significative sono le "paure alimentari" che compaiono e si sviluppano in modo parallelo alla diminuzione e scomparsa della "paura della fame" e che travagliano le culture umane ricche.

Il linguaggio ha determinato la creazione della cucina, e la scrittura ne ha favorito la diffusione.

Oggi si potrebbe prospettare un terzo passo nell'elaborazione e nella trasmissione della cultura gastroculinaria, quello della diffusione con i nuovi mezzi di comunicazione della informazione [40].

Con la rete elettronica di una società computerizzata, l'informazione condivisa ed i programmi corrispondenti diventano onnipresenti, slegati dall'individuo e dalle singole culture, in una mondializzazione e globalizzazione delle cucine e dei valori delle singole gastronomie, con una giusta paura di perdita d'individualità ed analoga a quella che per la letteratura è stata definita come "perdita del soggetto".

L'individuo, in un settore così importante qual è l'alimentazione, in modo particolare in condizioni d'abbondanza di quantità e di possibilità di scelta, si trova nella solitudine dell'arbitrarietà, mentre è continuamente stimolato, anzi sovrastimolato,

---

produzione del cibo e, con la cucina, dall'aver saputo adeguare alla nostra biologia cibi non adatti. Con l'agricoltura siamo intervenuti sugli equilibri con altre specie vegetali ed animali ed abbiamo cambiato la faccia della terra.

[38] *Geni egoisti* è una espressione creata dal biologo Richard Dawkins (1979), che considera gli organismi viventi come veicoli per la propagazione dei geni, che come unico fine hanno quello della loro diffusione e che sono pertanto denominati "egoisti".

[39] Stimolante è l'ipotesi che particolari tipi di linguaggio possano portare a diverse conformazioni anatomiche (forma) della lingua, quindi, diverse ampiezze delle aree di rilevamento dei sapori fondamentali (dolce, amaro, acido). Per questo il linguaggio comporterebbe anche un diverso apprezzamento dei sapori (gusto).

[40] Significativo, in proposito, il successo (effimero o persistente?) delle trasmissioni televisive dedicate alla gastronomia, più che alla cucina.

da nuovi, forti ed incessanti messaggi alimentari e gastronomici, e di conseguenza le vecchie forme di comunicazione, orale o scritte, oggi appaiono goffe ed antiquate.

La cucina e la gastronomia sono condizioni e valori inalienabili, e averne individuato le orme biologiche non sminuisce, anzi rafforza l'unicità e la specificità umana.

Il futuro che sembra prospettarsi può far temere che la gastronomia, stretta tra la natura ed un'invadente rete di comunicazione della informazione, potrebbe cessare di funzionare quale via d'innovazione e di rassicurazione apportatrice di un "senso" ("cucina sensata").

È consolante pensare che, nella misura in cui la base biologica della vita umana è ineliminabile, una realtà che si è costituita da ventimila, forse trentamila anni, ed ha profondamente cambiato il modo di vivere della nostra specie, non potrà regredire, ma solo progredire.

Anche in un mondo pervaso e dominato da una tecnologia autogena, l'uomo non accetterà di mantenersi con un'alimentazione priva di senso, anche se basata su principi scientifici e razionali[41].

Ricercare il senso della nostra alimentazione, anche nelle sue basi biologiche, è l'unica strada per sviluppare al pieno la nostra umanità, nella sue realtà ed al di fuori d'ipotesi e tentativi virtuali, mentre sviluppare una gastronomia artistica, che rispetti ed interpreti le orme biologiche che fanno parte della nostra umanità, potrà dare senso ad una cucina che non sia solo tecnica.

Cucina, invenzione senza fine di una struttura di senso e comunicazione di valori alimentari

La cucina, fenomeno culturale, una volta avviata, evolve cambiando in un processo senza fine, sempre nuova e con una gran varietà anche di mode, ma anche con una parte d'uniformità e costanza, che spesso si manifesta con il ritorno ed il ricupero del passato.

Comunque, le invenzioni cultuali e senza fine della cucina non paiono completamente libere, ma devono tenere conto delle necessità biologiche che si appoggiano sulle espressioni della metacucina.

La metacucina rappresenta inoltre il tessuto connettivo che collega le diverse cucine e che permette alle singole persone, ognuna con la propria cucina, di apprezzare delle altre cucine.

Sulla stessa linea divengono possibili scambi tra le diverse cucine, che non sarebbero possibili, se non vi fosse un patrimonio comune.

È possibile individuare gli elementi del patrimonio comune a tutte le cucine e che costituisce almeno una base della metacucina?

Almeno come ipotesi di lavoro, che indubbiamente è ancora da fare e che sarà lungo e complesso, in una tabella sono indicate le orme biologiche alla base della metacucina e della creazione continua delle cucine.

[41] La previsione, fatta alla fine del secolo XIX, che "nel futuro l'uomo si sarebbe nutrito di pillole" è stata ampiamente smentita, in modo particolare nella seconda metà del secolo XX, con la riscoperta delle cucine tradizionali e l'esplosione delle gastronomie innovative.

L'invenzione della cucina, come per il linguaggio, non è mai terminata.

Lo scopo d'entrambe, ma su piani diversi, è di fornire un sistema coerente, o struttura di senso e di comunicazione di valori: per la cucina si tratta di valori culturali che sono in parte espressi dalla raccolta e produzione degli alimenti, ma soprattutto dalla loro manipolazione, resa quasi necessaria dall'invenzione della agricoltura.

In una società che evolve sempre più rapidamente e che tende ad aumentare gli scambi materiali e soprattutto culturali, anche la cucina ne subisce le conseguenze, pur non potendo rinnegare le proprie radici biologiche, raccolte anche nella sopra citata metacucina.

Anche nella cucina vanno emergendo sempre più intensi squilibri (o nuovi equilibri?) tra le componenti biologiche, in gran parte stabili, e quelle culturali, sempre più mobili e che trovano riferimenti anche nei miti alimentari.